



Автор программы: **Алексей Ярмоц**

Создано с помощью **Atletiq.com**

Образцовый анаболически эффективный комплекс упражнений для атлетичной пропорциональности рук и ног.

Опытный

23 дня

12 тренировок

~41 минута

Хочешь создать по-настоящему внушительные объемы рук и мощно прокачать низ корпуса? Испробуй новую силовую программу тренировок с восходящей сменой весовой нагрузки, которая откроет для тебя новую эру телотрансформации.

<https://atletiq.com/programma/ruki-i-nogi-massa-sila.html>



Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

Экстремальная гипертрофия рук и силовая мощь ног за 12 циклически изменяющихся тренировок.

Хочешь большие руки — качни ноги, а еще лучше проводи совмещенную работу, разбивая тренинг верхних и нижних конечностей на отдельные дни — таковы наставления профессиональных атлетов.

Пожалуй, стоит прислушаться к адептам силового спорта и испытать новую программу переменной интенсивности с четкой специализацией, которая загрузит работой оба мышечных участка.

Теперь у твоих мышц не остается шанса противиться трофическим изменениям — они неизбежно будут набирать объемы и растить «мощность».

Эффективность методики построена на принципе периодизации, который создает полярный контраст нагрузок и стимулирует мышцы к изменению анатомических размеров. С последовательным прохождением микроциклов тебе предстоит радикально изменять режимы тренинга со среднеобъемного до жесткого силового стиля с предельными весами.

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с Atletiq, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «1 месяц»

Продолжительность в днях: **23** Тренировочные дни: **12** Отдых: **11**

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

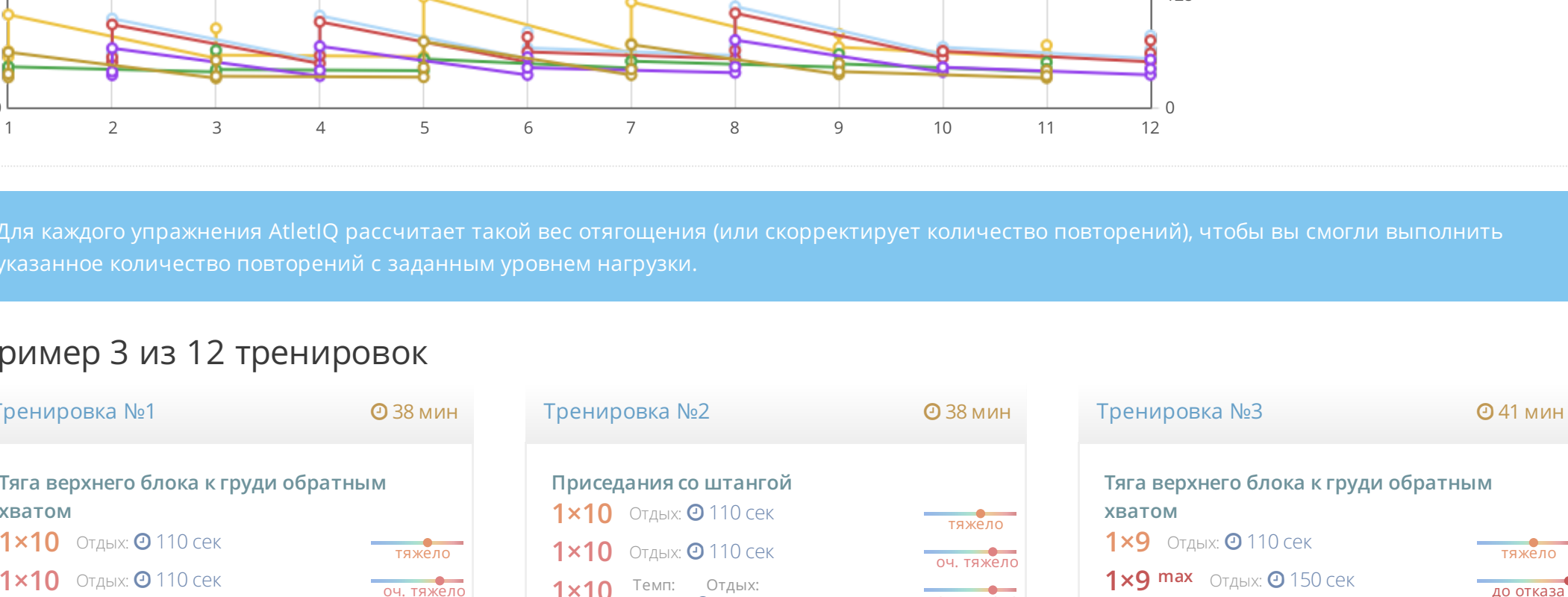
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	5-10 (+max)	100-160 сек
2	Отжимания на брусьях	3	5-10 (+max)	100-160 сек
3	Подъем штанги на бицепс	3	5-10 (+max)	100-160 сек

⚠ Для доступа требуется уровень «Любитель 4» или оплата 110 пунктов / ⚡ что это?

🆓 Доступно бесплатно на тарифе «УР»

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



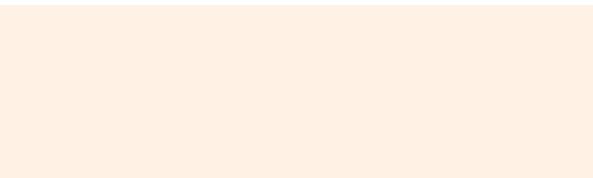
Для каждого упражнения Atletiq рассчитывает такой же отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

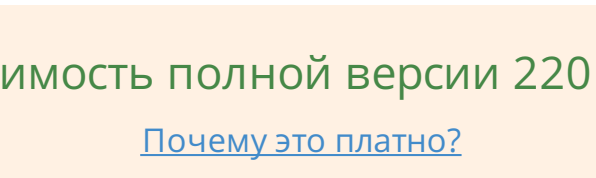
Тренировка №1 38 мин	Тренировка №2 38 мин	Тренировка №3 41 мин
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек Темп: 300/20 Оч. тяжело	Приседания со штангой 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек Темп: 300/20 Оч. тяжело	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 1x9 Отдых: 110 сек 1x9 max Отдых: 150 сек 1x9 Отдых: 120 сек
Отжимания на брусьях 1x10 Отдых: 110 сек 2x10 Отдых: 110 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек Темп: 300/20 Оч. тяжело	Отжимания на брусьях 1x9 Отдых: 110 сек 1x9 max Отдых: 150 сек 1x9 Отдых: 120 сек
Подъем штанги на бицепс 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек Темп: 300/20 Оч. тяжело	Сгибание ног в тренажере лежа 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек Темп: 300/20 Оч. тяжело	Подъем штанги на бицепс 1x9 Отдых: 110 сек 1x9 max Отдых: 150 сек 1x9 Отдых: 120 сек
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек Темп: 300/20 Оч. тяжело	Жим ногами 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек 1x10 Отдых: 110 сек Темп: 300/20 Оч. тяжело	Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x9 Отдых: 110 сек 1x9 max Отдых: 150 сек 1x9 Отдых: 120 сек
432 очков	499 очков	410 очков

Справочник упражнений программы

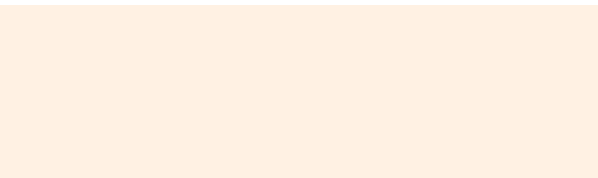
Выпрямление ног в тренажере



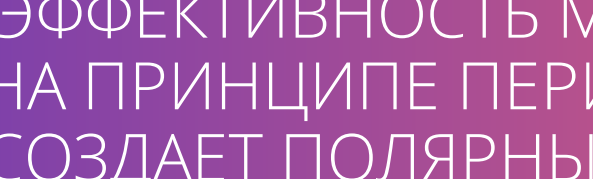
Жим ногами



Отжимания на брусьях



Подъем штанги на бицепс



Приседания со штангой



Разгибание на трицепс на верхнем блоке

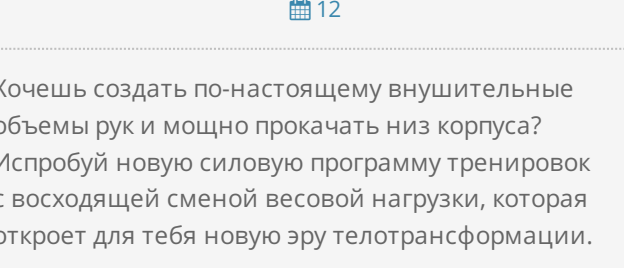


Стоимость полной версии 220 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНА НА ПРИНЦИПЕ ПЕРИОДИЗАЦИИ, КОТОРЫЙ СОЗДАЕТ ПОЛЯРНЫЙ КОНТРАСТ НАГРУЗОК И СТИМУЛИРУЕТ МЫШЦЫ К ИЗМЕНЕНИЮ АНАТОМИЧЕСКИХ РАЗМЕРОВ.



«Руки и Ноги (масса + сила)»
Набор мышечной массы

12

Экстремальная гипертрофия рук и силовая мощь ног за 12 циклически изменяющихся тренировок.

Для многих любителей вопрос «как накачать руки и подтянуть низ корпуса» годами остается невыясненным, а тренировки безрезультатными.

Спешим ответить: при правильном подходе на это уходит не так уж много времени, потому как накачать руки в спортзале, а заодно и «оформить» мускулатуру ног — задача вполне решаемая.

Мышечный рост начинается за пределами зоны комфорта, а уж это мы тебе организму.

Отныне твои тренировочные дни сольются в череду высокообъемной работы с умеренными весами и тяжелых повторов в пауэрлифтерском стиле.

Свое движение к рекордным весам ты начнешь со стартовой отметки в 10 повторений, постепенно продвигаясь по лестнице убывающих повторов к 5-разовому значению.

С уменьшением объемами тренинга придется увеличивать весовое давление на рабочие мышцы — так растёт силовая мощь мускулатуры, необходимая для преодоления каждого нового тренировочного круга.

Режим интенсивности также не будет статичным — каждую третью тренировку разнообразные мышцы ожидают тренировки повышенной интенсивности.

Увеличить накал тренировочного стресса тебе поможет хитрый прием: во втором сете каждого упражнения доведи свои мышцы до полной «отключки», дезориентируй их и «уложи на лопатки» третьим сетом.

На такую беспощадную тактику тренинга мускулатура реагирует сумасшедшей гипертрофией и повышением эффекта сепарации.

Добавив победный сет последнего упражнения в «отказном» дне, ты будешь буквально «выжат как лимон», но не сломаешь. А это значит, что последующая реакция гипертрофии неизбежна.

Но поскольку запас мышечной «прочности» все же истощимый ресурс, после хорошей «встряски» травмированным мышцам необходим тайм-аут, в момент которого мы переключаемся на другую целевую область.

Следующая тренировочная «ступень» для мускулатуры, достигшей крайнего предела усталости, будет облегченной.

Но не спеши расслабляться — здесь тебя тоже ожидает сюрприз: придерживаясь прежней схемы изменения «повторо-весов», включим в тренинг фактор темпа и медленно выполним финальный сет, качественно «докачивая» рабочий массив.

Чтобы предупредить нервное утомление, следующий за тренировочным днем полностью освободи от силовых нагрузок.

Придерживайся этого правила, иначе тренировки для тебя превратятся в бессмысленную и неравную борьбу с весом.

За счет циклической смены нагрузок и работы с другой мышечной группой, твоё самочувствие останется отменным — никаких признаков перетрена и недомогания.

В программе тренировок на руки оставь чисто «качковые» методики их изобретателям и разнообразь работу с отягощением максимально функциональным и эффективным упражнением — отжиманиями на брусьях.

В тренинге рук не стоит гнаться за силовыми рекордами — создаем объем и локальную прорисовку за счет изолирующей нагрузки.

В случае с тренингом ног «противовес» можно в разы увеличить — эта самая сильная и выносливая мышечная область, которой показаны суровые нагрузки.

Возм отягощения будет подбираться таким образом, чтобы по окончании тренировочной сессии физические возможности целевых мышц были полностью истощены, а сократительный потенциал полностью реализован.

Тренировка ног по предложенной программе включает оптимальный по структуре комплекс из 4 упражнений.

Первое и основное базовое движение — тяжелые приседы, выполнение которых влечет за собой масштабную анаболическую реакцию и несет глобальную «жизнеформирующую» функцию.

Три изолирующих добавочных упражнения оказывают оптимально сбалансированную нагрузку на двуглавую и четырехглавую мышцы бедра, помогая создавать желаемый рельеф мускулатуры.

Стоимость полной версии 220 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с Atletiq

Atletiq — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному плану, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ Atletiq позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ

Набор Массы

Жироконтроль

Сушка

Натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

11:33

ТОНАЖ

720 кг

КМТ

24

Жим штанги лежа

ПОВТОРЕНИЯ

№2

25.61

ВРЕМЯ ОТДЫХА

43

ПРИСТУПИТЬ

Успешная работа

Темп 3.0/х/х

Темп 3.0/х/х

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

47:25

ТОНАЖ

2.2 т

КМТ

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Поделись

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

Atletiq — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

Партнерская программа для тренеров

© 2017 — Atletiq.com