



# ТРЕНИРОВКА ГРУДИ

## ДЛЯ НОВИЧКОВ

### Накачайте свою грудь до впечатляющих размеров с этой целевой программой на мышцы груди для новичков.

Новичок

23 дня

12 тренировок

~28 минут

Большинство спортсменов, новеньких в бодибилдинге, фокусируются в первую очередь на тренировке мышц груди. В конце концов, именно эта группа мышц в большей мере влияет на то, как вы будете смотреться в обтягивающей футболке или рубашке.

<https://atletiq.com/programma/trenirovka-grudnyh-dlya-novichkov-755.html>



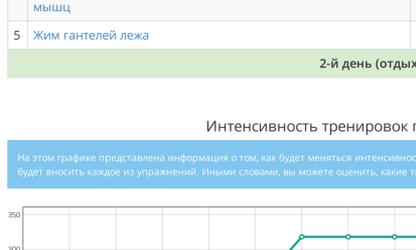
AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удерживай в ТопЕе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Пригладай друзей в сервис и получи бонусные поинты для активации закрытых программ!

### 3 упражнения, которые помогут новичку правильно начать тренировать грудные мышцы

Большинство спортсменов, новеньких в бодибилдинге, фокусируются в первую очередь на тренировке мышц груди. В конце концов, именно эта группа мышц в большей мере влияет на то, как вы будете смотреться в обтягивающей футболке или рубашке.

И в то время как есть много других групп мышц, которые также формируют выдающееся телосложение, (например, спина и плечи), нет сомнений в том, что сильный, V-образный торс с развитыми грудными является основой для правильно сформированного, пропорционального красивого тела. Многие считают, что грудь легче тренируется, по сравнению с другими группами мышц, где вы тренируетесь с отягощением. Даже в те дни, когда вы, казалось бы, сфокусированы на тренировке мышц спины, плеч, рук и даже ног — мышцы груди также принимают участие в тренировке!



### 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 месяц» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

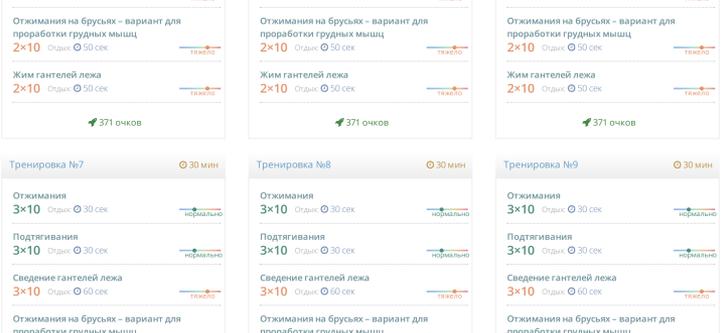
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Отжимания	3	10	30 сек
2	Подтягивания	3	10	30 сек
3	Сведение гантелей лежа	2-3	10	50-60 сек
4	Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц	2-3	10	50-60 сек
5	Жим гантелей лежа	2-3	10	50-60 сек

**2-й день (отдых)**

### 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, а какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

**Тренировка №1** 27 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 2x10 Отдых 60 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x10 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа 2x10 Отдых 60 сек

371 очков

**Тренировка №2** 27 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 2x10 Отдых 60 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x10 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа 2x10 Отдых 60 сек

371 очков

**Тренировка №3** 27 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 2x10 Отдых 60 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x10 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа 2x10 Отдых 60 сек

371 очков

**Тренировка №4** 26 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 2x10 Отдых 50 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x10 Отдых 50 сек
- Жим гантелей лежа 2x10 Отдых 50 сек

371 очков

**Тренировка №5** 26 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 2x10 Отдых 50 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x10 Отдых 50 сек
- Жим гантелей лежа 2x10 Отдых 50 сек

371 очков

**Тренировка №6** 26 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 2x10 Отдых 50 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x10 Отдых 50 сек
- Жим гантелей лежа 2x10 Отдых 50 сек

371 очков

**Тренировка №7** 30 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 3x10 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек

489 очков

**Тренировка №8** 30 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 3x10 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек

489 очков

**Тренировка №9** 30 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 3x10 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек

489 очков

**Тренировка №10** 28 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 50 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 3x10 Отдых 50 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 50 сек

489 очков

**Тренировка №11** 28 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 50 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 3x10 Отдых 50 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 50 сек

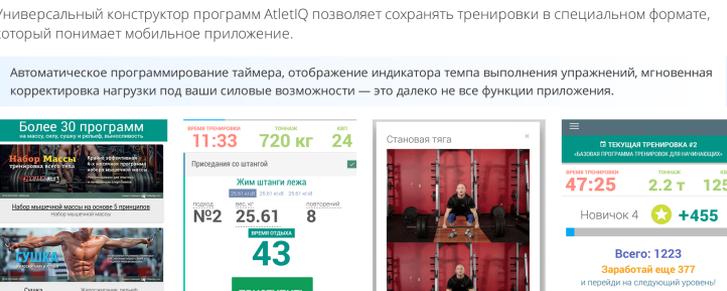
489 очков

**Тренировка №12** 28 мин

- Отжимания 3x10 Отдых 30 сек
- Подтягивания 3x10 Отдых 30 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 50 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 3x10 Отдых 50 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 50 сек

489 очков

### Справочник упражнений программы

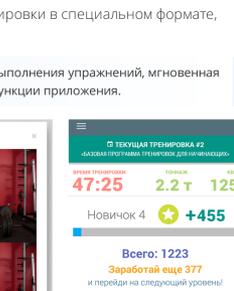


### 12 ТРЕНИРОВОК ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Популярность «базовых» тренировок за последние 15 лет сместила акцент спортсменов на упражнения для развития мышц груди, которые имитируют движения спорта или повседневной жизни. Какое бы базовое упражнение вы ни делали, мышцы груди обязательно в той или иной мере будут включаться в работу.

Некоторые упражнения особенно полезны для грудной клетки, и именно те, на которых мы сосредоточимся идеально подходят для тренировки мышц груди для начинающих. Но обратите внимание: потому, что это для новичков, это не значит, что это будет легко, поэтому достаточно будет и двух тренировок в неделю на первое время, чтобы обеспечить адекватное восстановление.

Завершите пятидесятиминутный кардио-прогрев, затем выполните 2-3 подхода по этой схеме. Как только вы обнаружите, что ваши грудные больше не болят, и вы не прогрессируете, прибавляйте рабочий вес или приступайте к тренировкам для более опытных.



### «Тренировка Грудных Для Новичков» Набор мышечной массы

Большинство спортсменов, новеньких в бодибилдинге, фокусируются в первую очередь на тренировке мышц груди. В конце концов, именно эта группа мышц в большей мере влияет на то, как вы будете смотреться в обтягивающей футболке или рубашке.



Автор программы AtletIQ

Подробнее о программе

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>



### 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 бланку, 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 программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

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



[Установить приложение](#)

**Программы тренировок**  
 На силу / На массу / Сухая, 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