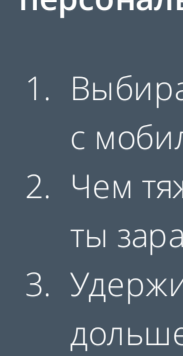


Сплитовый план по «верхней» схеме – приоритетное и исключительное развитие торса за 23 дня.

Опытный **23** дня **12** тренировок **~54** минуты

Решил взять тайм-аут в тренировках ног? Используй освободившееся время для работы над верхом тела. А чтоб никаких осечек в этом деле – следуй нашему специализированному сплит-плану APEx. Твоя усиленная «рама» за 12 тренировок станет тебе неплохим утешительным призом.

<https://atletiq.com/programma/apex-gipertrofiya-verhnej-chasti-tela-1100.html>



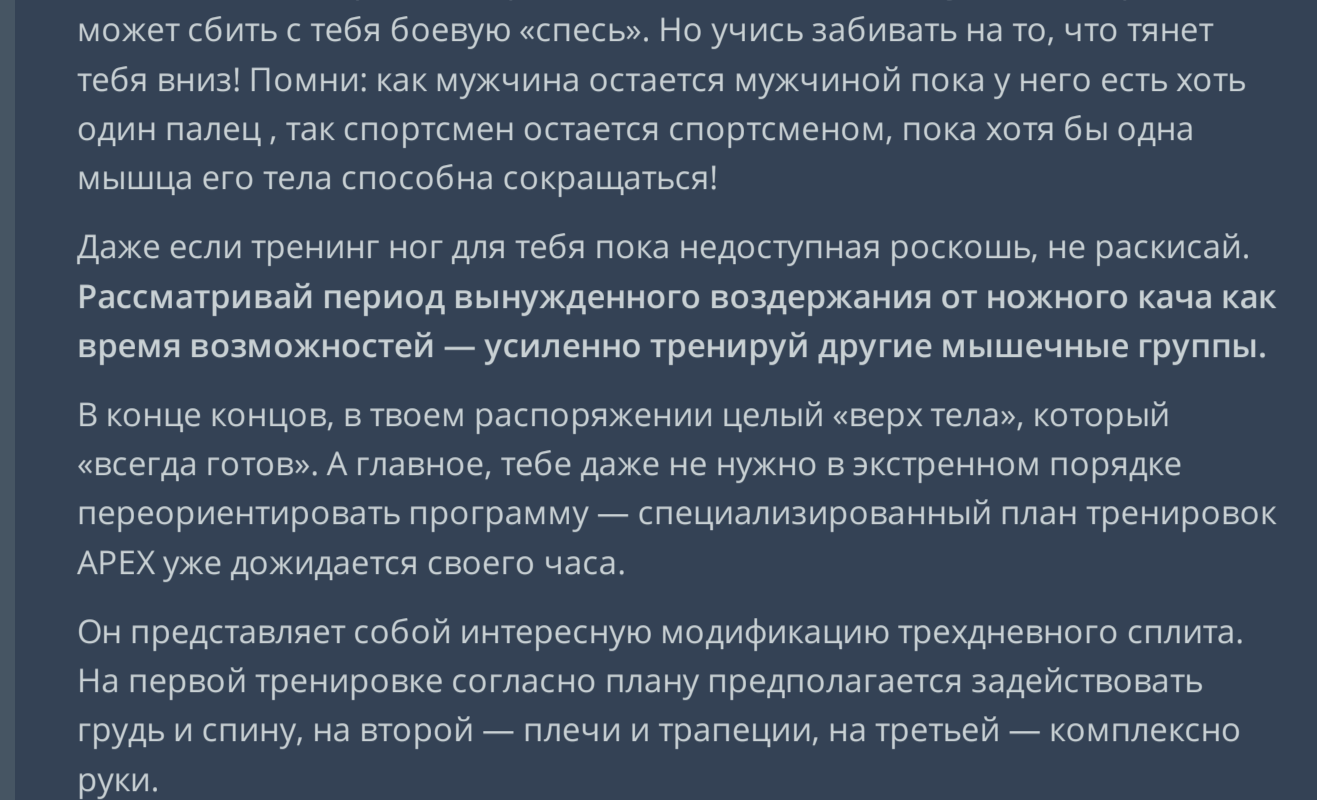
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удержишь в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Дели себя пополам: дай ногам передышку, пуская торс в гипертрофийный «разнос».

Жизнь качка щедрна на неприятности — казалось бы пустяшная травма может сбить с тебя боевую «спесь». Но учись забывать на то, что тянет тебя вниз! Помни: как мужчина остается мужчиной пока у него есть хоть один палец, так спортсмен остается спортсменом, пока хотя бы одна мышца его тела способна сокращаться!

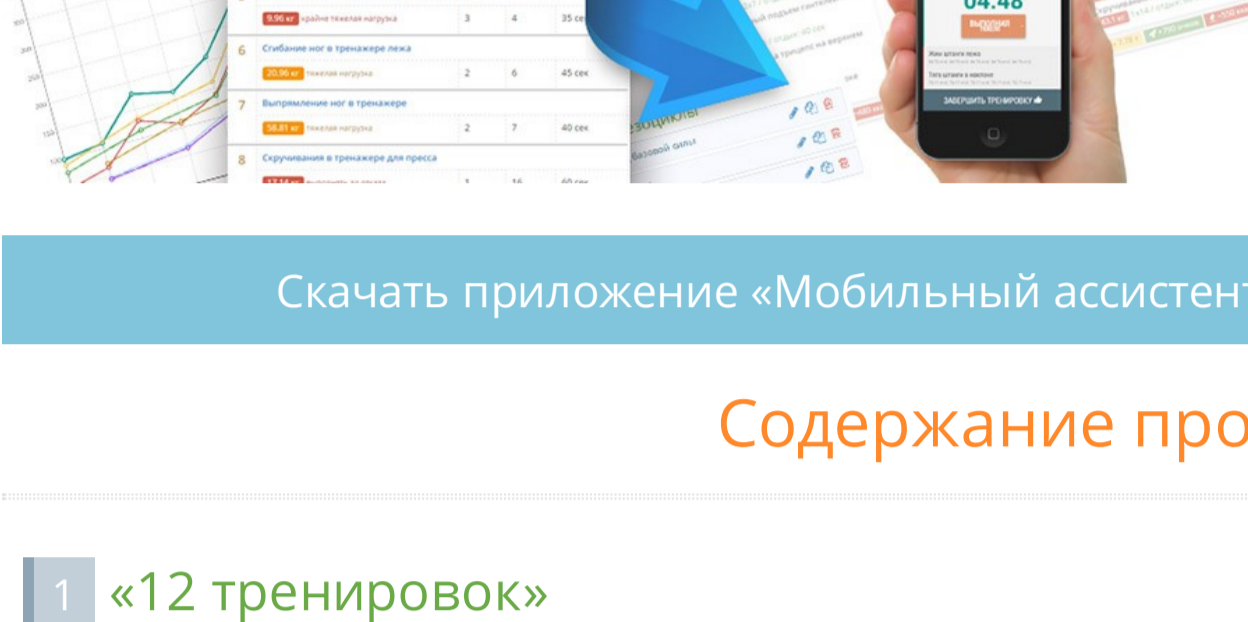
Даже если тренинг ног для тебя пока недоступная роскошь, не раскисай. Рассматривай период вынужденного воздержания от ног как время возможностей — усиленно тренируй другие мышечные группы.

В конце концов, в твоём распоряжении целый «верх тела», который «всегда готов». А главное, тебе даже не нужно в экстренном порядке переориентировать программу — специализированный план тренировок APEx уже дожидается своего часа.

Он представляет собой интересную модификацию трехдневного сплита. На первой тренировке согласно плану предполагается задействовать грудь и спину, на второй — плечи и трапеции, на третьей — комплексно руки.

На каждую крупную мышечную группу подобрано как минимум по одному массо-ориентированному базовому упражнению. Все они выполняются в режиме на 5-12 повторений. Но в обход сложившейся традиции тренировки начинаются не с них — а с упражнений на мышцы кора, которые в некоторой степени служат целям разминки и подготовки мышц к предстоящим нагрузкам.

Все прочие упражнения комплекса в основном изолирующего типа и выполняются в характерном для них многоповторном режиме на 10-15 повторений. Не тяни до понедельника! Начиная работать прямо сейчас и через месяц будешь героем девичьих грез.



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

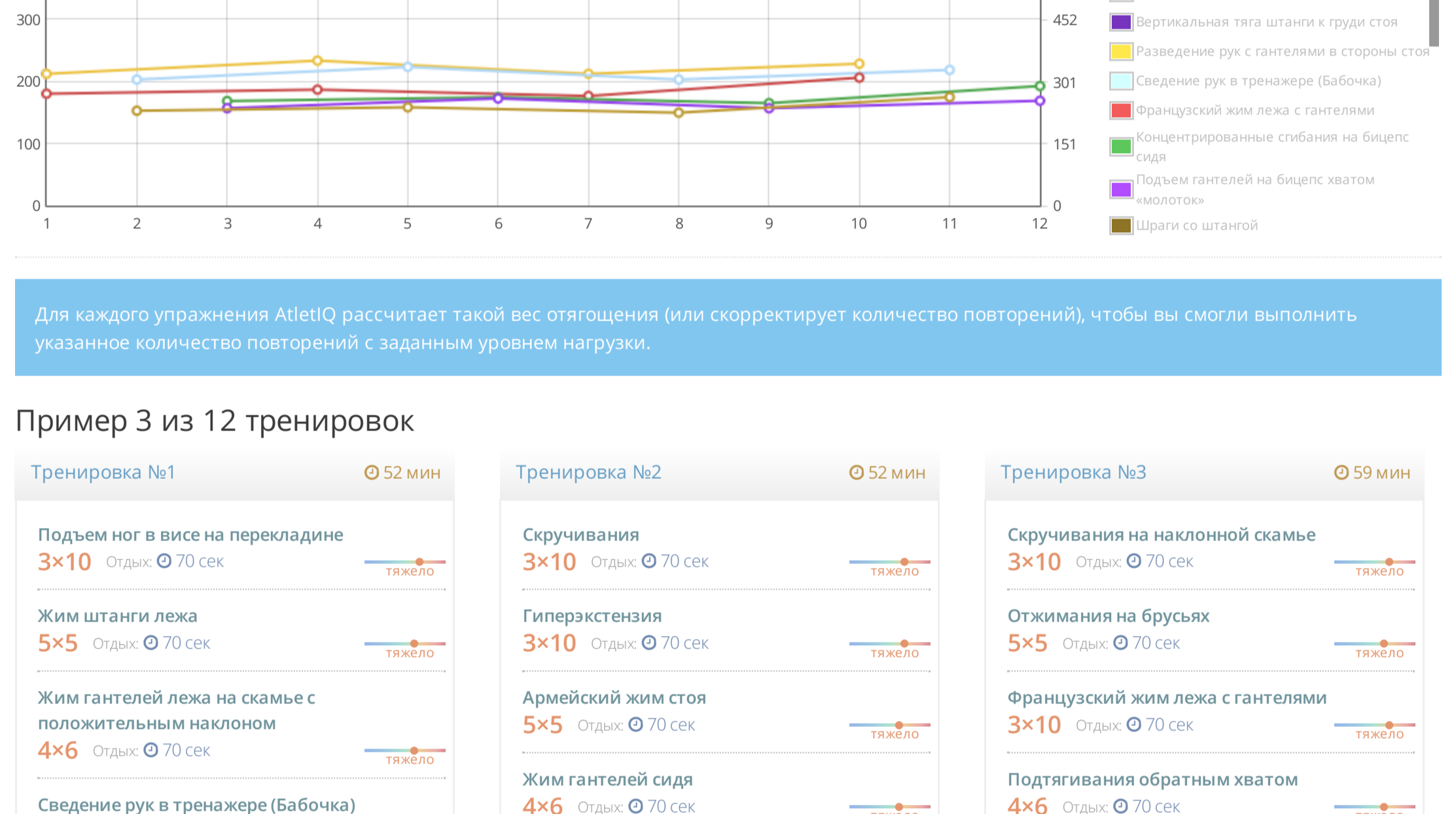
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: **23** Тренировочные дни: **12** Отдых: **11**

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	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-15	40-75 сек
2	Жим штанги лежа	5	5-10	65-75 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-12	65-80 сек

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 вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<p>Подъем ног в висе на перекладине 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Жим штанги лежа 5x5 Отдых 70 сек</p> <p>Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x6 Отдых 70 сек</p> <p>Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Подтягивания широким хватом к груди 3x7 Отдых 70 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>> 4.95 т 938 очков 670 ккал</p>	<p>Скручивания 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Гиперэкстензия 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Армейский жим стоя 5x5 Отдых 70 сек</p> <p>Жим гантелей сидя 4x6 Отдых 70 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Шаги со штангой 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>> 4.12 т 756 очков 540 ккал</p>	<p>Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Отжимания на брусьях 5x5 Отдых 70 сек</p> <p>Французский жим лежа с гантелями 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Подтягивания обратным хватом 4x6 Отдых 70 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз 3x10 Отдых 70 сек</p> <p>> 2.03 т 706 очков 510 ккал</p>

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

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 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.

Установить приложение

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](#)

© 2018 — AtletIQ.com