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

Опытный 23 дня 12 тренировок ~54 минуты

Решил взял 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 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 персональными тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки

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

Жизнь качка щедра на неприятности — казалось бы пустяшная травма может сбить с тебя боевую «спесь». Но учись забивать 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!

с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

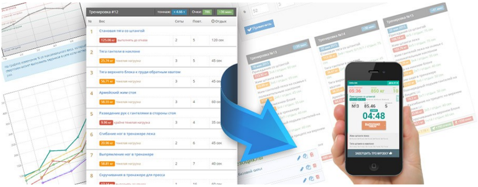
Даже если тренинг ног для тебя пока недоступная роскошь, не раскисай. **Рассматривай период вынужденного воздержания от ножного кача как время возможностей — усиленно тренируй другие мышечные группы.**

В конце концов, в твоем 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! Начинай 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

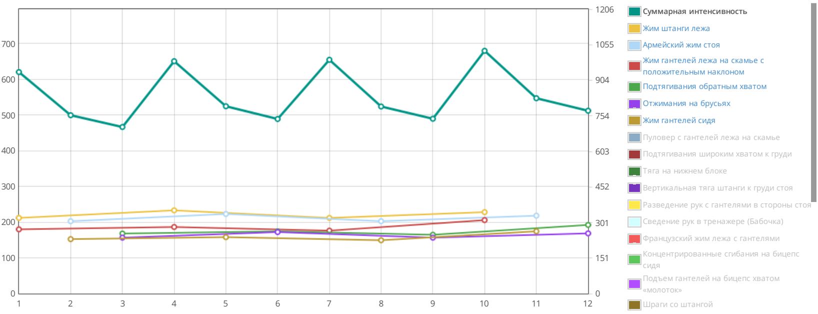
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	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
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	10-15	🕘 40-75 сек
5	Подтягивания широким хватом к груди	3	10-15	🕘 40-75 сек
6	Тяга на нижнем блоке	3	10-15	🕘 40-75 сек

7	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-15	🕘 40-75 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Скручивания	3	10-15	🕘 40-75 сек
2	Гиперэкстензия	3	10-15	🕘 40-75 сек
3	Армейский жим стоя	5	5-10	🕘 65-75 сек
4	Жим гантелей сидя	4	6-12	🕘 65-80 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	🕘 40-75 сек
6	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10-15	🕘 40-75 сек
7	Шраги со штангой	3	10-15	🕘 40-75 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	🕘 40-75 сек
2	Отжимания на брусьях	5	5-10	🕘 65-75 сек
3	Французский жим лежа с гантелями	3	10-15	🕘 40-75 сек
4	Подтягивания обратным хватом	4	6-12	🕘 65-80 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	10-15	🕘 40-75 сек
6	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	10-15	🕘 40-75 сек
7	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх	3	10-15	🕘 40-75 сек
8	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз	3	10-15	🕘 40-75 сек
6-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, 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
52 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×6 Отдых: 70 сек
тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×7 Отдых: 70 сек
тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

> 4.95 т 938 очков 670 ккал

Тренировка №2
52 мин

Скручивания
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим гантелей сидя
4×6 Отдых: 70 сек
тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Шраги со штангой
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

> 4.12 т 756 очков 540 ккал

Тренировка №3
59 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Отжимания на брусьях
5×5 Отдых: 70 сек
тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×6 Отдых: 70 сек
тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

> 2.03 т 706 очков 510 ккал

Тренировка №4
51 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Жим штанги лежа
5×8 Отдых: 65 сек
тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

> 6.23 т 985 очков 710 ккал

Тренировка №5
51 мин

Скручивания
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Армейский жим стоя
5×8 Отдых: 65 сек
тяжело

Жим гантелей сидя
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Шраги со штангой
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

> 4.94 т 795 очков 570 ккал

Тренировка №6
57 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Отжимания на брусьях
5×8 Отдых: 65 сек
тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
3×12 Отдых: 65 сек
тяжело

> 2.29 т 740 очков 530 ккал

Тренировка №7
51 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 Отдых: 65 сек
оч. тяжело

Тренировка №8
51 мин

Скручивания
3×15 Отдых: 65 сек
оч. тяжело

Тренировка №9
58 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 65 сек
оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 65 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

> 6.34 т 991 очков 710 ккал

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
5×5 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
4×12 Отдых: 65 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

> 5.34 т 793 очков 570 ккал

Отжимания на брусьях
5×5 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×12 Отдых: 65 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
3×15 Отдых: 65 сек оч. тяжело

> 2.75 т 741 очков 530 ккал

Тренировка №10

54 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×6 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 6.62 т 1029 очков 740 ккал

Тренировка №11

54 мин

Скручивания
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
5×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
4×6 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 5.17 т 828 очков 600 ккал

Тренировка №12

61 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
5×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×6 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
3×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 2.36 т 775 очков 560 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

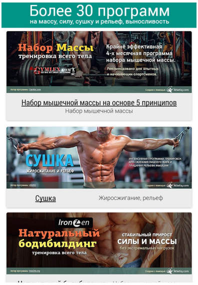
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

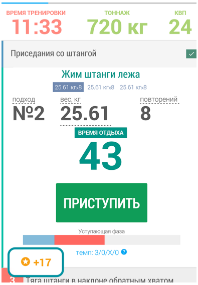
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

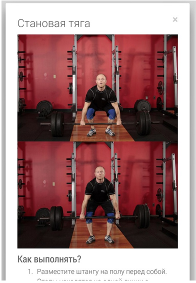
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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.

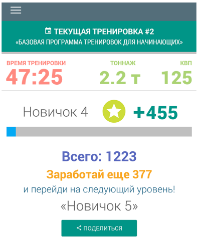

Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
Сушка
Жиросжигание, рельеф
IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок





Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.



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