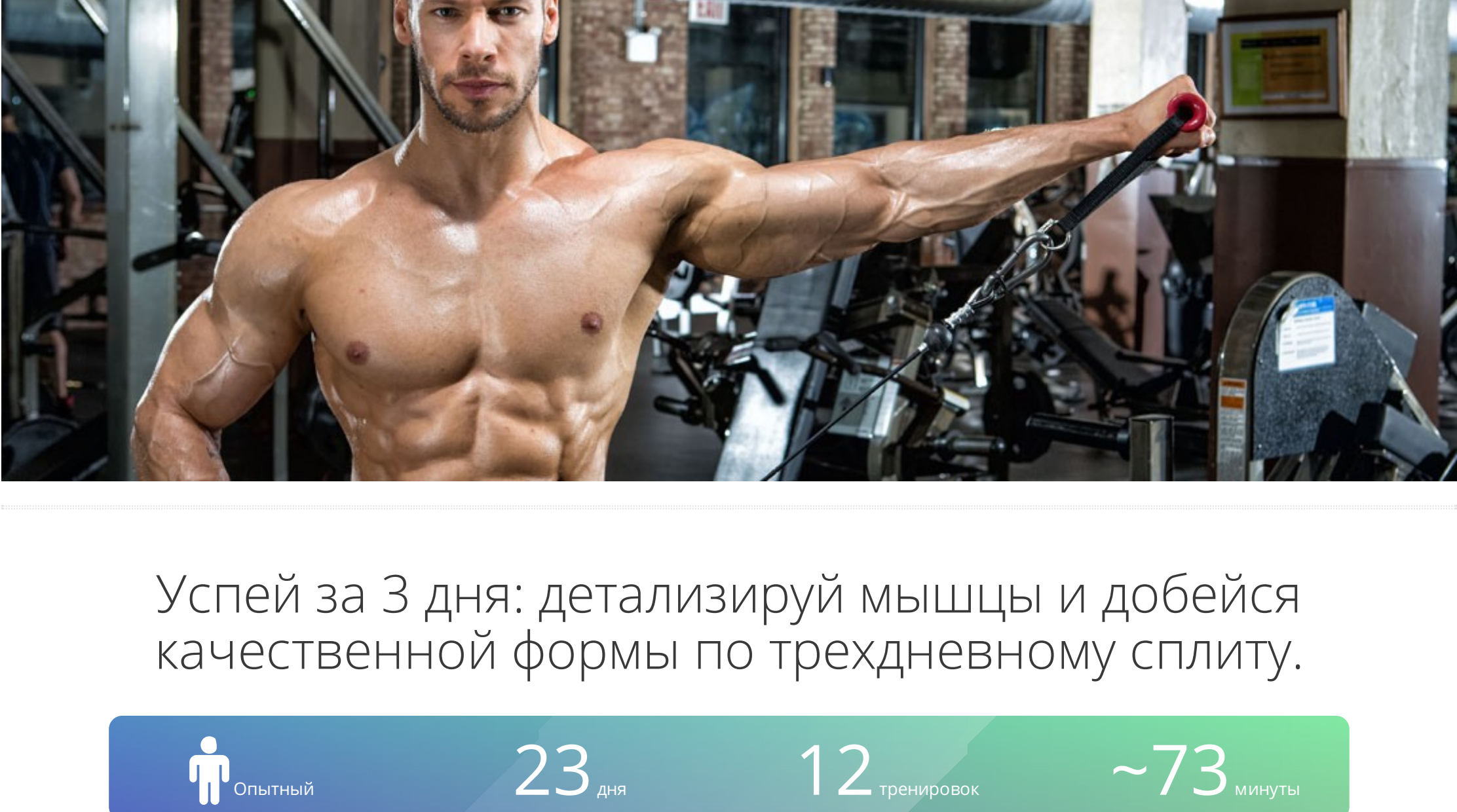




Успей за 3 дня: детализируй мышцы и добейся качественной формы по трехдневному сплиту.

 Опытный

23 дня

12 тренировок

~73 минуты

Набор массы – для тебя прочитанная глава. Пора подумать о том, чтобы улучшить свою физическую форму. Тренируйся по 4-недельному SCULPT-плану команды Атлетик, чтобы заполучить себе фигуру «плужника», а вместе с нею экстра-качественный рельеф мышц.

<https://atletiq.com/programma/sculpt-trehdnevnyaya-trenirovka-na-relef-1240.html>

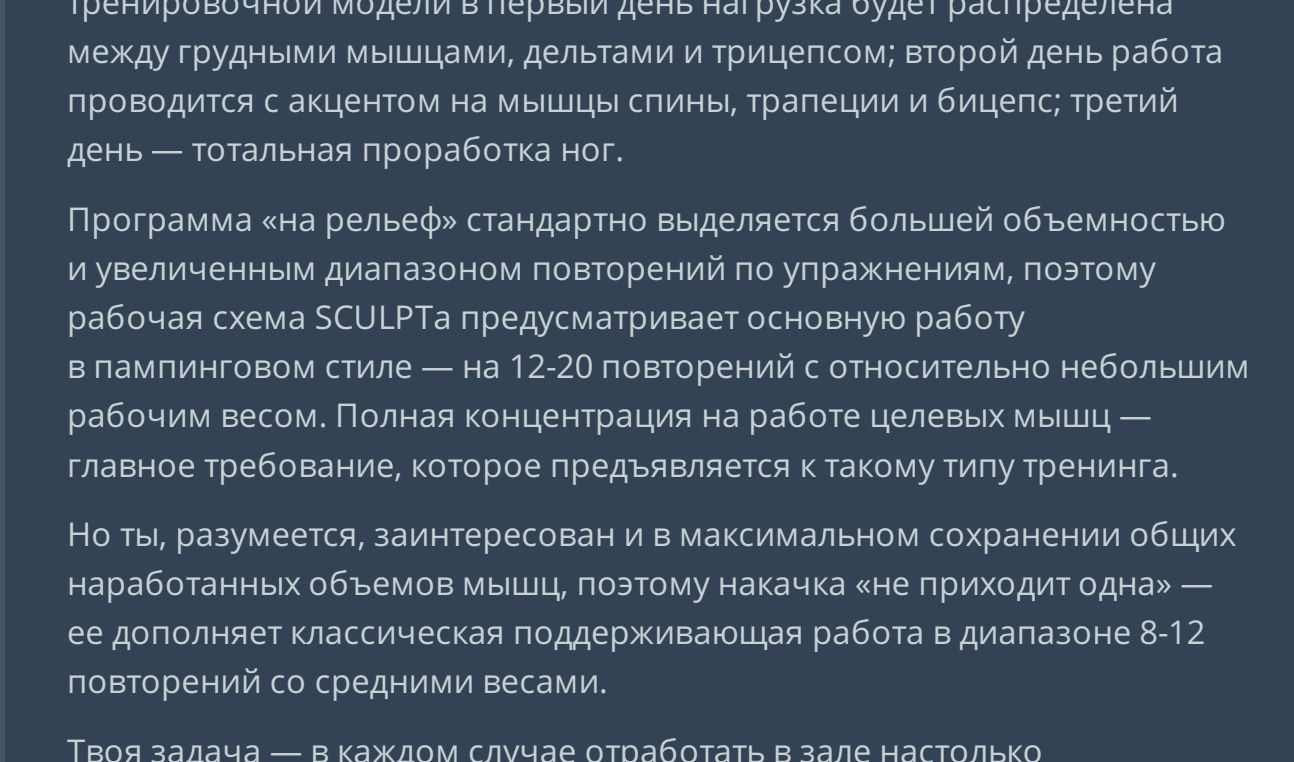
**Автор:**
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новелшие 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 используйте к персональным тренировкам бесплатно!

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТОПе спортсменов, как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Достигни финишной черты в построении тела – SCULPTурируй мышечный рельеф за 4 недели.

Что можно успеть за три дня? Смотаться в Рим и вернуться обратно. А еще можно капитально прокачать свою форму и придать мышцам рельефности, тренируясь с железом трижды в неделю по предложенному нами плану SCULPT.

Программа рассчитана на три занятия в неделю, предусматривающих использование сплит-схемы проработки мышечных групп. Согласно тренировочной модели в первый день нагрузка будет распределена между грудными мышцами, дельтами и трицепсом; второй день работа проводится с акцентом на мышцы спины, трапеции и бицепс; третий день — тотальная проработка ног.

Программа «на рельеф» стандартно выделяется большей объемностью и увеличенным диапазоном повторений по упражнениям, поэтому рабочая схема SCULPTa предусматривает основную работу в пампिंगовом стиле — на 12-20 повторений с относительно небольшим рабочим весом. Полная концентрация на работе целевых мышц — главное требование, которое предъявляется к такому типу тренинга.

Но ты, разумеется, заинтересован и в максимальном сохранении общих нарабатанных объемов мышц, поэтому накача «не приходит одна» — ее дополняет классическая поддерживающая работа в диапазоне 8-12 повторений со средними весами.

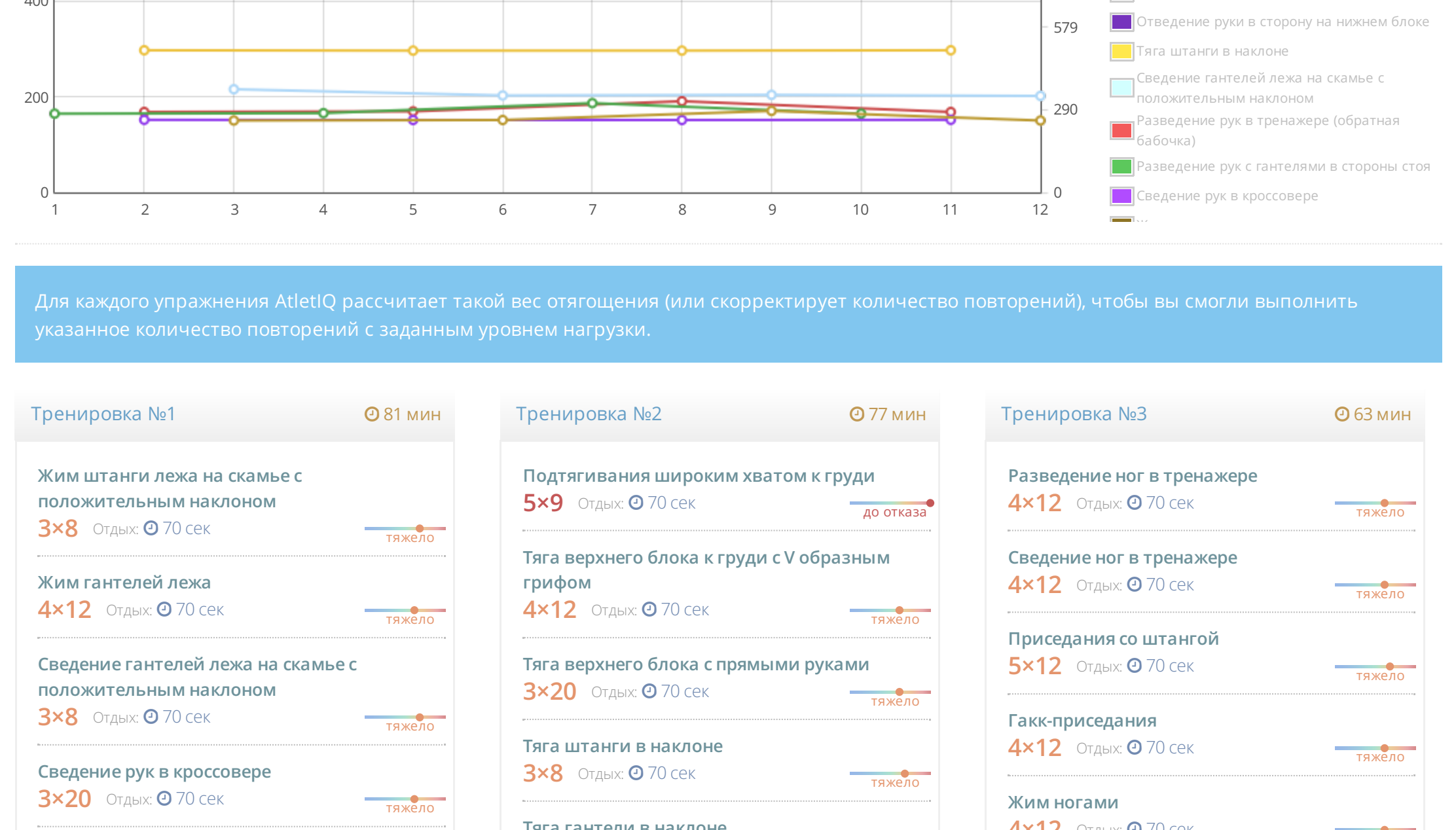
Твоя задача — в каждом случае отработать в зале настолько самоотверженно, чтобы получить свою 100% порцию интенсивности. Именно в высокоинтенсивной работе скрыт ключ к крейефообразованию! В основном этот показатель по данной программе будет регулироваться длительностью межподходных пауз (они не должны превышать 80 секунд в самых тяжелых подходах), а также общей продолжительностью сессии, которая составляет не менее 1 часа.

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	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	От 60-80 сек
2	Жим гантелей лежа	4	8-12	От 60-80 сек
3	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	От 60-80 сек
4	Сведение рук в кроссовере	3	15-20	От 60-80 сек
5	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	4	8-12	От 60-80 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	8-12	От 60-80 сек
7	Жим гантелей сидя	4	8-12	От 60-80 сек
8	Французский жим сидя	3	8-12	От 60-80 сек
9	Жим штанги лежа узким хватом	3	8-12	От 60-80 сек
10	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3	15-20	От 60-80 сек
11	Подъем ног в висе на перекладине	3	15-20	От 60-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	5	12-15 (+max)	От 60-80 сек
2	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом	4	8-12	От 60-80 сек
3	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	15-20	От 60-80 сек
4	Тяга штанги в наклоне	3	8-12	От 60-80 сек
5	Тяга гантели в наклоне	3	8-12	От 60-80 сек
6	Шраги со штангой	3	15-20	От 60-80 сек
7	Гиперэкстензия	5	12-15 (+max)	От 60-80 сек
8	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	4	12-20	От 60-80 сек
9	Подъем штанги на бицепс	3	8-12	От 60-80 сек
10	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	15-20	От 60-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Разведение ног в тренажере	4	8-12	От 60-80 сек
2	Сведение ног в тренажере	4	8-12	От 60-80 сек
3	Приседания со штангой	5	8-15	От 60-80 сек
4	Гак-приседания	4	12-20	От 60-80 сек
5	Жим ногами	4	8-12	От 60-80 сек
6	Сгибание ног в тренажере сидя	3	8-12	От 60-80 сек
7	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	15-20	От 60-80 сек
8	Подъем на носки в тренажере стоя	3	8-12	От 60-80 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

81 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3x8 Отдых: 70 сек

Жим гантелей лежа
4x12 Отдых: 70 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3x8 Отдых: 70 сек

Сведение рук в кроссовере
3x20 Отдых: 70 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4x12 Отдых: 70 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4x12 Отдых: 70 сек

Жим гантелей сидя
4x12 Отдых: 70 сек

Французский жим сидя
3x8 Отдых: 70 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3x8 Отдых: 70 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3x20 Отдых: 70 сек

Подъем ног в висе на перекладине
3x20 Отдых: 70 сек

> 745 т 1225 очков 880 ккал

Тренировка №2

77 мин

Подтягивания широким хватом к груди
5x9 Отдых: 70 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
4x12 Отдых: 70 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3x20 Отдых: 70 сек

Тяга штанги в наклоне
3x8 Отдых: 70 сек

Тяга гантели в наклоне
3x8 Отдых: 70 сек

Шраги со штангой
3x20 Отдых: 70 сек

Гиперэкстензия
5x12 max Отдых: 70 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4x12 Отдых: 70 сек

Подъем штанги на бицепс
3x8 Отдых: 70 сек

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3x20 Отдых: 70 сек

> 999 т 1292 очков 930 ккал

Тренировка №3

63 мин

Разведение ног в тренажере
4x12 Отдых: 70 сек

Сведение ног в тренажере
4x12 Отдых: 70 сек

Приседания со штангой
5x12 Отдых: 70 сек

Гак-приседания
4x12 Отдых: 70 сек

Жим ногами
4x10 Отдых: 70 сек

Сгибание ног в тренажере сидя
3x8 Отдых: 70 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3x20 Отдых: 70 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3x8 Отдых: 70 сек

> 1794 т 844 очков 610 ккал

Тренировка №4

87 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3x10 Отдых: 80 сек

Жим гантелей лежа
4x10 Отдых: 80 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3x10 Отдых: 80 сек

Сведение рук в кроссовере
3x20 Отдых: 80 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4x10 Отдых: 80 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4x10 Отдых: 80 сек

Жим гантелей сидя
4x10 Отдых: 80 сек

Французский жим сидя
3x10 Отдых: 80 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3x10 Отдых: 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3x20 Отдых: 80 сек

Подъем ног в висе на перекладине
3x20 Отдых: 80 сек

> 754 т 1185 очков 850 ккал

Тренировка №5

83 мин

Подтягивания широким хватом к груди
5x15 max Отдых: 80 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
4x10 Отдых: 80 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3x20 Отдых: 80 сек

Тяга штанги в наклоне
3x10 Отдых: 80 сек

Тяга гантели в наклоне
3x10 Отдых: 80 сек

Шраги со штангой
3x20 Отдых: 80 сек

Гиперэкстензия
5x15 max Отдых: 80 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4x15 Отдых: 80 сек

Подъем штанги на бицепс
3x10 Отдых: 80 сек

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3x20 Отдых: 80 сек

> 1051 т 1265 очков 910 ккал

Тренировка №6

68 мин

Разведение ног в тренажере
4x10 Отдых: 80 сек

Сведение ног в тренажере
4x10 Отдых: 80 сек

Приседания со штангой
5x10 Отдых: 80 сек

Гак-приседания
4x10 Отдых: 80 сек

Жим ногами
4x10 Отдых: 80 сек

Сгибание ног в тренажере сидя
3x10 Отдых: 80 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3x10 Отдых: 80 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3x10 Отдых: 80 сек

> 1793 т 826 очков 590 ккал

Тренировка №7

80 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3x8 Отдых: 70 сек

Жим гантелей лежа
4x8 Отдых: 70 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3x8 Отдых: 70 сек

Сведение рук в кроссовере
3x15 Отдых: 70 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4x8 Отдых: 70 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4x8 Отдых: 70 сек

Жим гантелей сидя
4x8 Отдых: 70 сек

Французский жим сидя
3x8 Отдых: 70 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3x8 Отдых: 70 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3x15 Отдых: 70 сек

Подъем ног в висе на перекладине
3x15 Отдых: 70 сек

> 657 т 1308 очков 940 ккал

Тренировка №8

76 мин

Подтягивания широким хватом к груди
5x15 max Отдых: 70 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
4x8 Отдых: 70 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3x15 Отдых: 70 сек

Тяга штанги в наклоне
3x8 Отдых: 70 сек

Тяга гантели в наклоне
3x8 Отдых: 70 сек

Шраги со штангой
3x15 Отдых: 70 сек

Гиперэкстензия
5x15 max Отдых: 70 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4x20 Отдых: 80 сек

Подъем штанги на бицепс
3x8 Отдых: 70 сек

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3x15 Отдых: 80 сек

> 956 т 1332 очков 960 ккал

Тренировка №9

62 мин

Разведение ног в тренажере
4x8 Отдых: 70 сек

Сведение ног в тренажере
4x8 Отдых: 70 сек

Приседания со штангой
5x8 Отдых: 70 сек

Гак-приседания
4x20 Отдых: 70 сек

Жим ногами
4x10 Отдых: 70 сек

Сгибание ног в тренажере сидя
3x8 Отдых: 70 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3x15 Отдых: 70 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3x8 Отдых: 70 сек

> 1683 т 885 очков 640 ккал

Тренировка №10

75 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3x12 Отдых: 60 сек

Жим гантелей лежа
4x12 Отдых: 60 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3x12 Отдых: 60 сек

Сведение рук в кроссовере
3x15 Отдых: 60 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4x12 Отдых: 60 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4x12 Отдых: 60 сек

Жим гантелей сидя
4x12 Отдых: 60 сек

Французский жим сидя
3x12 Отдых: 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3x12 Отдых: 60 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3x15 Отдых: 60 сек

Подъем ног в висе на перекладине
3x15 Отдых: 60 сек

> 796 т 1177 очков 850 ккал

Тренировка №11

71 мин

Подтягивания широким хватом к груди
5x9 Отдых: 60 сек

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
4x12 Отдых: 60 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3x15 Отдых: 60 сек

Тяга штанги в наклоне
3x12 Отдых: 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3x12 Отдых: 60 сек

Шраги со штангой
3x15 Отдых: 60 сек

Гиперэкстензия
5x12 max Отдых: 60 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4x15 Отдых: 60 сек

Подъем штанги на бицепс
3x12 Отдых: 60 сек

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3x15 Отдых: 60 сек

> 1032 т 1267 очков 910 ккал

Тренировка №12

58 мин

Разведение ног в тренажере
4x12 Отдых: 60 сек

Сведение ног в тренажере
4x12 Отдых: 60 сек

Приседания со штангой
5x15 Отдых: 60 сек

Гак-приседания
4x15 Отдых: 60 сек

Жим ногами
4x12 Отдых: 60 сек

Сгибание ног в тренажере сидя
3x12 Отдых: 60 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3x15 Отдых: 60 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3x12 Отдых: 60 сек

> 1953 т 829 очков 600 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции для тренировок 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 в 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 темп 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

Ваша тренировка

Текущая тренировка №2

Становая тяга

Набор массы

Тренировка №1

Текущая тренировка №2

Как выполнять?

Ваша тренировка

Текущая тренировка №2

Как выполнять?

Ваша тренировка

Текущая тренировка №2

Как выполнять?

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