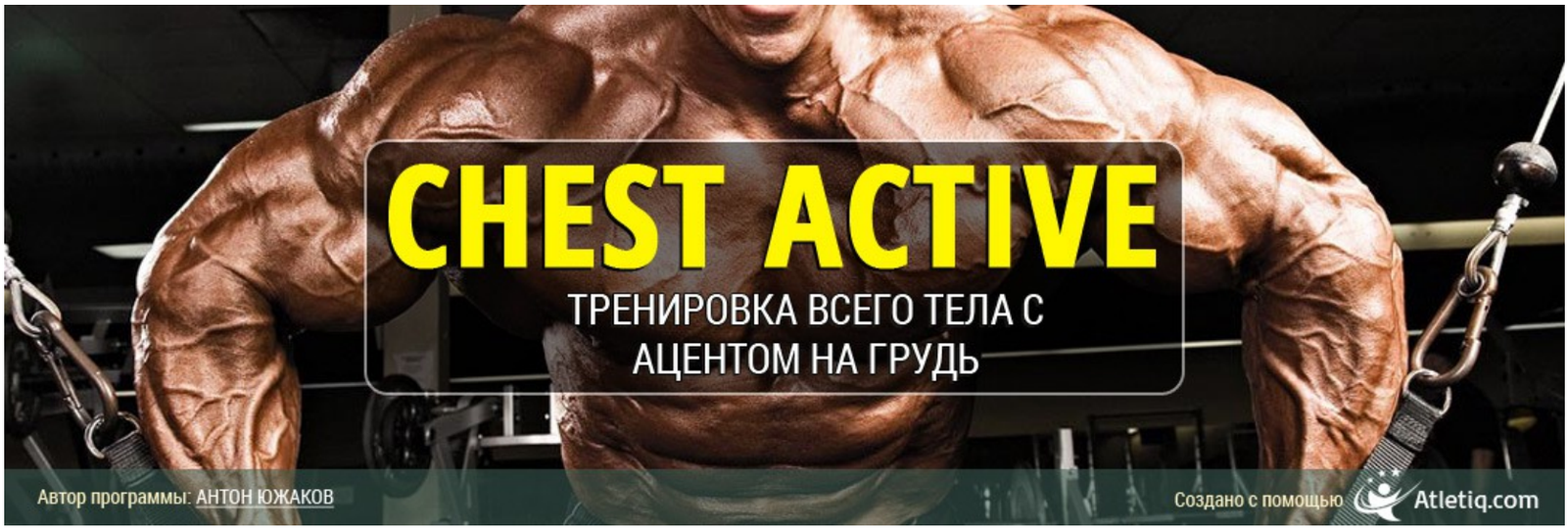


Повергни в шок спортивных соперников, демонстрируя убийственную массу грудных и завидную тренированность мускулатуры

Опытный | 52 дня | 32 тренировки | ~50 минут

«Как накачать грудные?» — вопрос, с которым сталкивается буквально каждый атлет. Для тебя он уже решен — применяй новую методику передозированного объемного тренинга и делай решительный рывок к объемным грудным, параллельно приводя в форму другие мышечные группы.

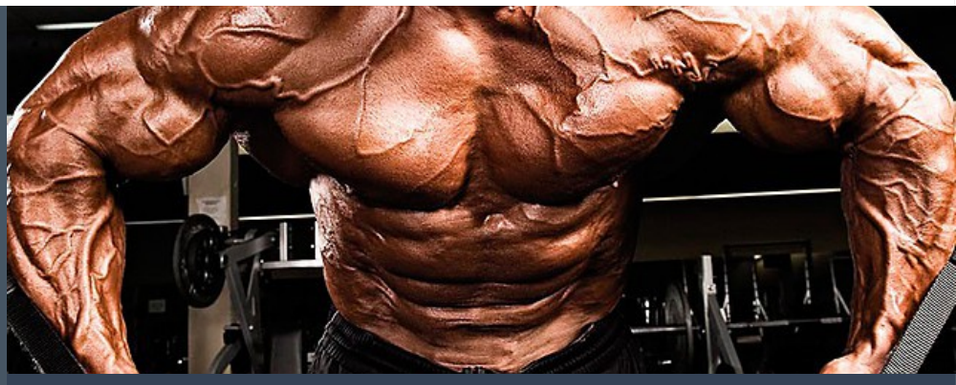
https://atletiq.com/programms/359

Автор: Южаков Антон

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возьмем, любительских целей достигнем.

Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора,

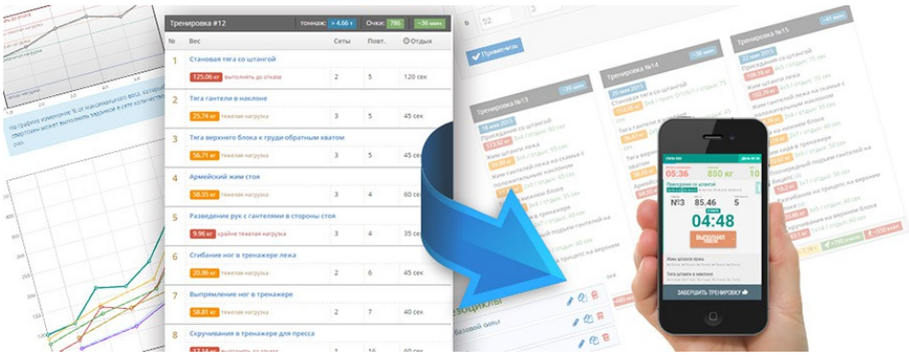


Повергни в шок спортивных соперников, демонстрируя убийственную массу грудных и завидную тренированность мускулатуры

Перефразируя знаменитое изречение, застолбим правило: профессиональный атлет — хорош во всем. Неважно какой стратегический план ты себе наметил — стальной бицепс, огромные дельты, каменный пресс или совершенные грудные. Не распыляемся «по мелочам», работаем комплексно, приближаясь к совершенству атлетической формы.

избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшнем дне, это всегда взгляд перспективу. Сконцентрировать усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель —ближе.

Для реализации этой задачи мы предлагаем эффективную тренировочную программу для всех мышечных групп с основным акцентом на тренировку грудных мышц на массу. Вне зависимости от того, к какой цели ты движешься в тренировке грудных мышц, будь готов к тому, что построение образцовой мускулатуры этой области — ювелирная работа, поэтому в погоне за космическими объемами придется продолжительно и вдумчиво «править» себя.



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: 26 | Тренировочные дни: 16 | Отдых: 10

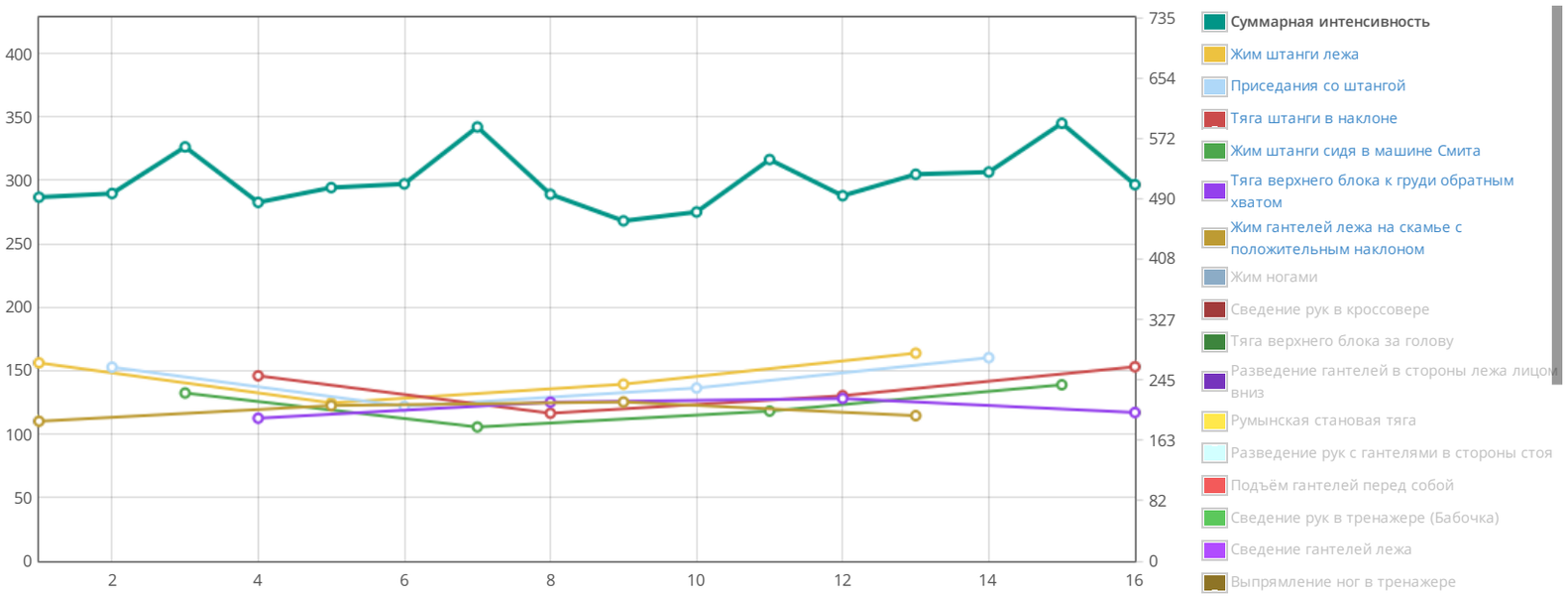
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	3-4	8-12	90-180 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-15	60-120 сек
3	Сведение гантелей лежа	2-3	12-20	45-90 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10-15	60-120 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой	2-3	12-20	45-90 сек
6	Скручивания в тренажере для пресса	2-3	12-20	45-90 сек
	2-й день			
1	Приседания со штангой	3-4	8-12	90-180 сек
2	Жим ногами	3	10-15	60-120 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	2-3	12-20	45-90 сек
4	Румынская становая тяга	3	10-15	60-120 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	2-3	12-20	45-90 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	2-3	12-20	45-90 сек
	3-й день (отдых)			

4-й день				
1	Жим штанги сидя в машине Смита	3-4	8-12	90-180 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	60-120 сек
3	Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз	3	10-15	60-120 сек
4	Подъём гантелей перед собой	3	10-15	60-120 сек
5	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	2-3	12-20	45-90 сек
6	Сведение рук в кроссовере	2-3	12-20	45-90 сек
5-й день				
1	Тяга штанги в наклоне	3-4	8-12	90-180 сек
2	Тяга верхнего блока за голову	3	10-15	60-120 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	10-15	60-120 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	10-15	60-120 сек
5	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	2-3	12-20	45-90 сек
6	Шраги со штангой			сек
7	Боковые скручивания			сек
6-й день (отдых)				
7-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 — 58 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 180 сек — тяжело

Тренировка №2 — 58 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 180 сек — тяжело

Тренировка №3 — 60 мин

Жим штанги сидя в машине Смита
4×8 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек нормально

492 очков

Жим ногами
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

497 очков

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъём гантелей перед собой
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек нормально

560 очков

Тренировка №4 — 52 мин

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 180 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

485 очков

Тренировка №5 — 45 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

505 очков

Тренировка №6 — 45 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

510 очков

Тренировка №7 — 47 мин

Жим штанги сидя в машине Смита
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

587 очков

Тренировка №8 — 40 мин

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

496 очков

Тренировка №9 — 37 мин

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
2×20 Отдых: 45 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой
2×20 Отдых: 45 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
2×20 Отдых: 45 сек нормально

460 очков

Тренировка №10 — 37 мин

Приседания со штангой

Тренировка №11 — 38 мин

Жим штанги сидя в машине Смита

Тренировка №12 — 33 мин

Тяга штанги в наклоне

3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×20 Отдых: 45 сек — нормально

Румынская становая тяга
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×20 Отдых: 45 сек — нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
2×20 Отдых: 45 сек — нормально

472 очков

3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
2×20 Отдых: 45 сек — нормально

Сведение рук в кроссовере
2×20 Отдых: 45 сек — нормально

543 очков

3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
2×20 Отдых: 45 сек — нормально

494 очков

Тренировка №13 — 56 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

523 очков

Тренировка №14 — 56 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

526 очков

Тренировка №15 — 56 мин

Жим штанги сидя в машине Смита
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

592 очков

Тренировка №16 — 48 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

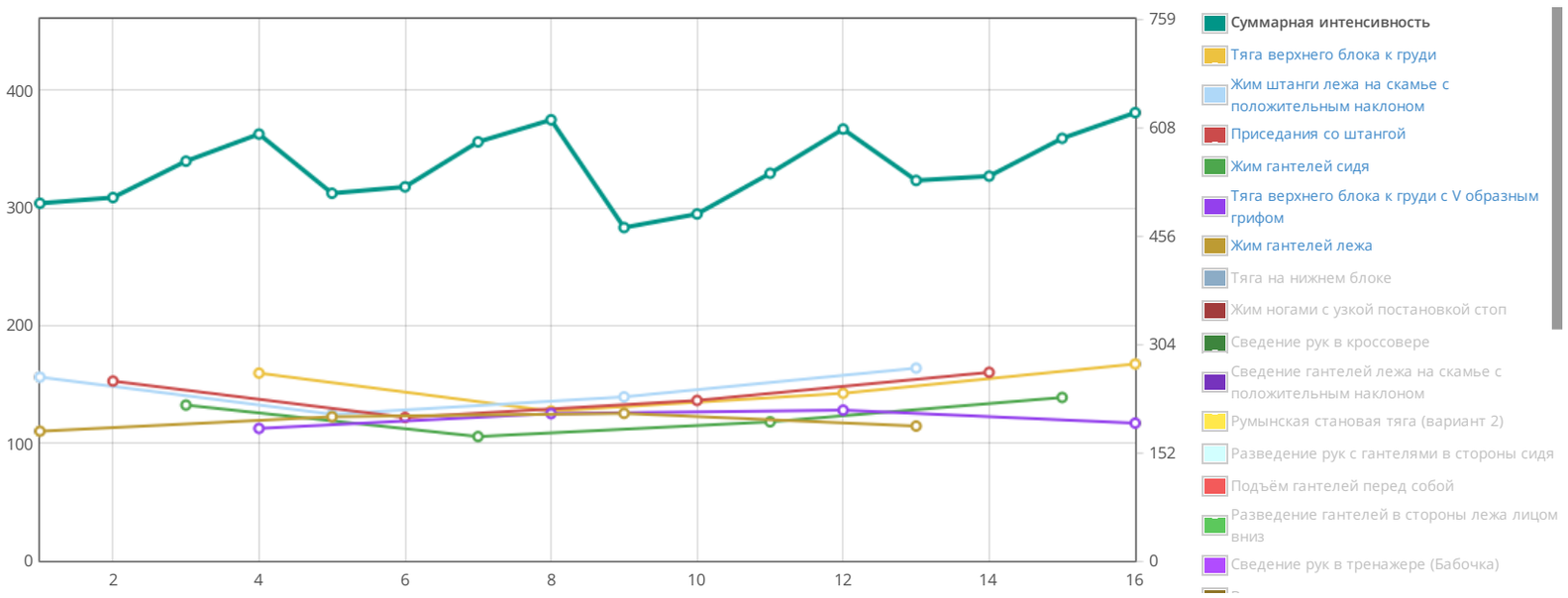
Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

509 очков

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-12	90-180 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10-15	60-120 сек
3	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	12-20	45-90 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом	3	10-15	60-120 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	2-3	12-20	45-90 сек
6	Скручивания в тренажере для пресса	2-3	12-20	45-90 сек
2-й день				
1	Приседания со штангой	3-4	8-12	90-180 сек
2	Жим ногами с узкой постановкой стоп	3	10-15	60-120 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	2-3	12-20	45-90 сек
4	Румынская становая тяга (вариант 2)	3	10-15	60-120 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	2-3	12-20	45-90 сек
6	Подъем на носки в тренажере сидя	2-3	12-20	45-90 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Жим гантелей сидя	3-4	8-12	90-180 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны сидя	3	10-15	60-120 сек
3	Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз	3	10-15	60-120 сек
4	Подъём гантелей перед собой	3	10-15	60-120 сек
5	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	2-3	12-20	45-90 сек
6	Сведение рук в кроссовере	2-3	12-20	45-90 сек
5-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди	3-4	8-12	90-180 сек
2	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом	3	10-15	60-120 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	10-15	60-120 сек
4	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	10-15	60-120 сек
5	Подъем гантелей на бицепс в наклоне	2-3	12-20	45-90 сек
6	Шраги с гантелями	3	10-15	60-120 сек
7	Боковые скручивания	2-3	12-20	45-90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 58 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

501 очков

Тренировка №2 — 58 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Румынская становая тяга (вариант 2)
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

509 очков

Тренировка №3 — 60 мин

Жим гантелей сидя
4×8 Отдых: 180 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Подъём гантелей перед собой
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

560 очков

Тренировка №4 — 69 мин

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 180 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Подъем гантелей на бицепс в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Тренировка №5 — 45 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Тренировка №6 — 45 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Румынская становая тяга (вариант 2)
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

524 очков

598 очков

515 очков

Тренировка №7
47 мин

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

587 очков

Тренировка №8
55 мин

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс в наклоне
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Боковые скручивания
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

618 очков

Тренировка №9
37 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×20 Отдых: 45 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
2×20 Отдых: 45 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
2×20 Отдых: 45 сек нормально

467 очков

Тренировка №10
37 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
2×20 Отдых: 45 сек нормально

Румынская становая тяга (вариант 2)
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
2×20 Отдых: 45 сек нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
2×20 Отдых: 45 сек нормально

486 очков

Тренировка №11
38 мин

Жим гантелей сидя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
2×20 Отдых: 45 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
2×20 Отдых: 45 сек нормально

543 очков

Тренировка №12
45 мин

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс в наклоне
2×20 Отдых: 45 сек нормально

Шраги с гантелями
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Боковые скручивания
2×20 Отдых: 45 сек нормально

605 очков

Тренировка №13
56 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тренировка №14
56 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Румынская становая тяга (вариант 2)

Тренировка №15
56 мин

Жим гантелей сидя
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сидя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

533 очков

3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

539 очков

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

592 очков

Тренировка №16

63 мин

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

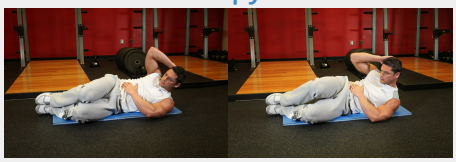
Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

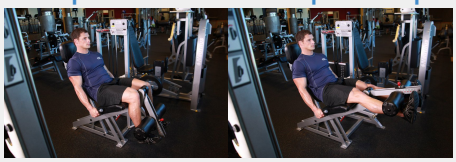
628 очков

Справочник упражнений программы

Боковые скручивания



Выпрямление ног в тренажере



Жим гантелей лежа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим гантелей сидя

Жим ногами

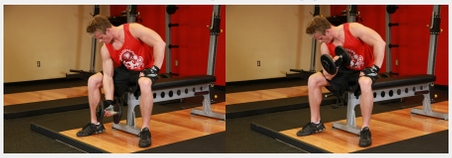
Жим ногами с узкой постановкой стоп

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

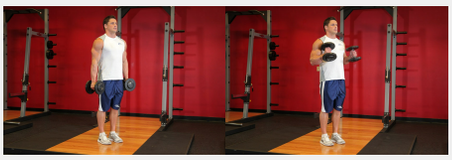
Жим штанги сидя в машине Смита

Концентрированные сгибания на бицепс сидя

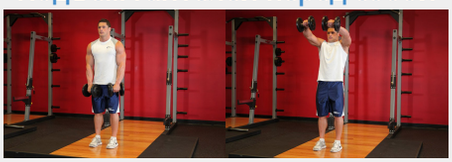


Подъем гантелей на бицепс в наклоне

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

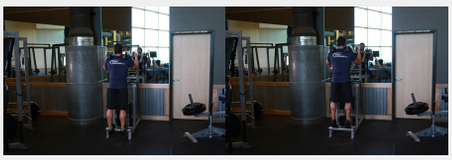


Подъём гантелей перед собой

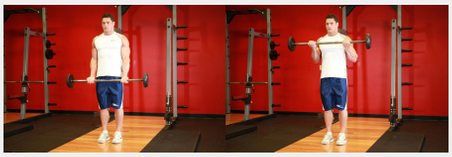


Подъем на носки в тренажере сидя

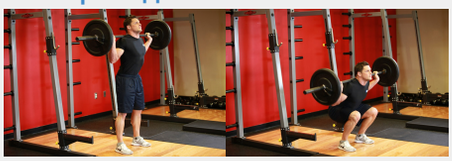
Подъем на носки в тренажере стоя



Подъем штанги на бицепс

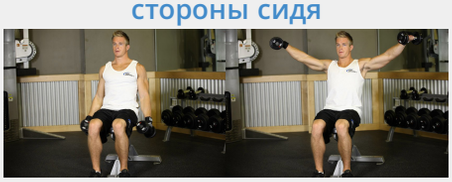


Приседания со штангой

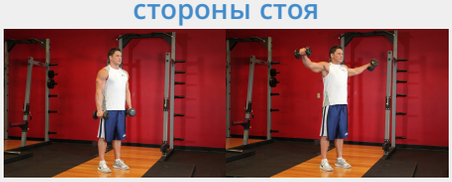


Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз

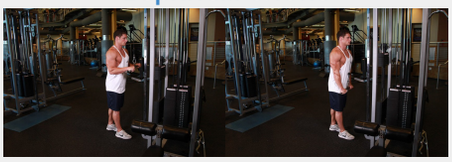
Разведение рук с гантелями в стороны сидя



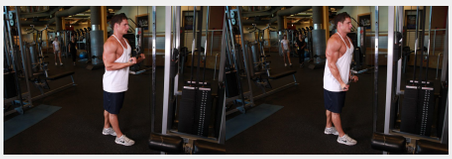
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



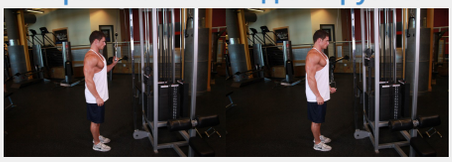
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



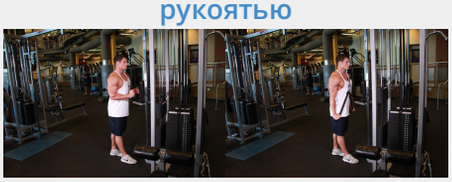
Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом



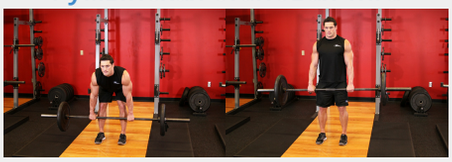
Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой



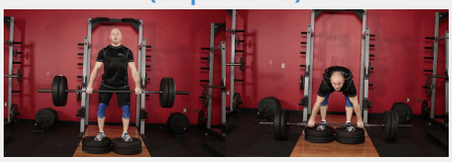
Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью



Румынская становая тяга



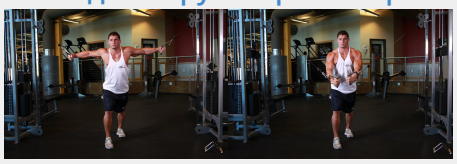
Румынская становая тяга (вариант 2)



Сведение гантелей лежа

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

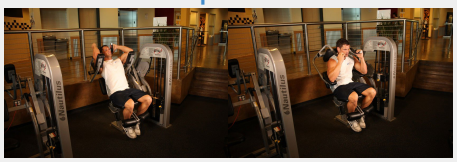
Сведение рук в кроссовере



Сведение рук в тренажере (Бабочка)

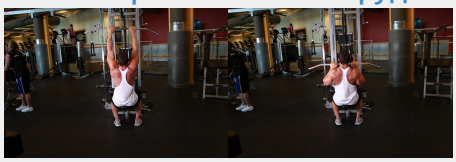
Сгибание ног в тренажере лежа

Скручивания в тренажере для пресса



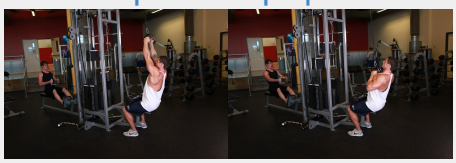
Тяга верхнего блока за голову

Тяга верхнего блока к груди



Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

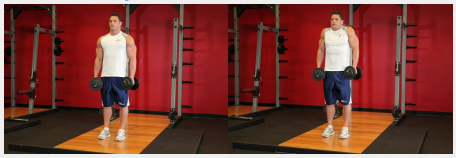
Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом



Тяга на нижнем блоке

Тяга штанги в наклоне

Шраги с гантелями



ВЫТАЧИВАЙ МАССИВНЫЕ ГРУДНЫЕ, ОБЪЕМНО ТРЕНИРУЙ КОРПУС — В МОДЕ СПОРТИВНАЯ УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Создание мощного торса не ограничивается раскачкой массивной груди. Следованием путем узкоспециализированного тренинга — это крах мечты когда-либо заиметь пропорциональное и гармоничное тело.

К спортивному лидерству тебя приведет двухмесячная программа, поделенная на два блока продолжительностью в 26 дней каждый. Несмотря на длительность макроциклов, монотонной твоя работа точно не будет. Свежий стимул в тренировках для качественной проработки мускулатуры дает нам циклическая смена режимов работы в рамках объемных циклов и по окончанию каждой недели.

Первый тренировочный день — и грудь в зоне приоритета. Грудные, как и другие крупные группы, лучше всего воспринимают тяжелую «базовую» работу. Это не значит, что тебе нужно «долбить» одни многосуставные — они составят костяк *программы тренировки грудных мышц на массу*. Ну а финальный «тюнинг» фасада будет

«Chest Active»

Набор мышечной массы

32

«Как накачать грудные?» — вопрос, с которым сталкивается буквально каждый атлет. Для тебя он уже решен — применяй новую методику передозированного объемного тренинга и делай решительный рывок к объемным грудным, параллельно приводя в форму другие мышечные группы.

возложен на специфические односуставные упражнения с гантелями.

Вот тут-то тебе и предстоит прочувствовать действенность проверенного постулата: базовый тренинг эффективно сработает только в тандеме с интенсивной изоляцией.

> Звание ключевого упражнения для накачки грудных давно закрепилось за жимом штанги лежа. Не будем изобретать велосипед, воспользуемся советами бывалых бодибилдеров: с него и начнем. Выполняем его в классическом варианте на 8-12 повторений с субмаксимальным весом.

Грудным нельзя давать «спуску»: сразу после выполнения тяжелейшего жима, сменяя режимы работы, будем то изводить мускулатуру изнуряющей силовой работой в среднеповторном режиме, то «давить» каменным пампом в упражнениях, выполняемых на — 10-20 повторов.

Но жим лежа прорабатывает большей частью среднюю область мышечной группы, а строительство исполинской грудной требует глобальной работы. Программа тренировок для грудных мышц предлагает использовать еще два эффективных добавочных упражнения — жим на наклонной скамье и сведение рук с гантелями.

Первое — нагружает верхнюю область грудных, второе, выполняемое исключительно силой рабочей группы, стимулирует ее рост. Союз двух этих упражнений — самая выигрышная комбинация, которая не только растит выносливость и объем мышцы, но и дает прорыв к увеличению рабочих весов.

На этом испытания для целевой группы не оканчиваются! Что происходит с межповторным отдыхом? Верьте своим глазам — с каждым новым упражнением он будет сокращаться. Это даст нам достойный скачок интенсивности.

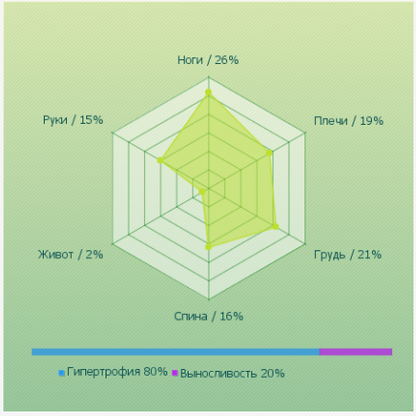
> Некоторые любители годами бьются над созданием массивной и хорошо прорисованной грудной и... топчутся на месте. Причин неудачи может быть несколько, но наиболее вероятная из них — слабо развитый трицепс. Поэтому в работе с ним тоже придется основательно выложится. «Подтянем» его готовность, включив его, как ассистирующую группу, в один тренировочный день с грудью.

Оба макроцикла помимо прокачки грудных и работы с трехглавой мышцей, предполагает специализированный тренинг других мышечных групп для стимуляции пропорционального развития всего массива мускулатуры. Тренировочная программа разбита на четыре тренировочных дня с переменным смещением акцентов на грудь, пресс, трицепс, ноги, дельты, спину, бицепс, трапеции, с той лишь поправкой, что грудным мышцам будет посвящено два занятия в неделю.

Принцип работы для других мышечных групп сохраняется, как и в случае с тренингом грудных — понедельно чередуем объемную работу с силовым тренингом, совмещая базовый режим тренинга и пампинг. С переходом ко второму циклу несущественно изменяется набор и последовательность упражнений, что позволяет перепрыгнуть адаптационный барьер.

Вновь возвратимся к прицельному тренингу грудных мы только в третьем дне, после объемной работы с нижней частью тела. Тренировка"грудной" группы будет стоять у нас в финале занятия после масштабной прокачки дельтовидной мышцы. Смысл? Утомленные передние пучки выключаются из работы при выполнении изолирующих движений на грудные, что позволит последним отработать в максимально мощном усилии.

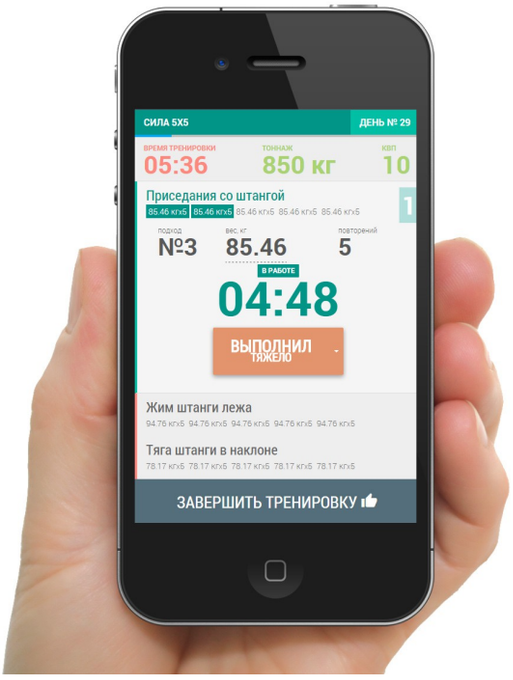
Итак, зубодробильный тренинг целевой мышечной группы канул в небытие — спортивное будущее за универсальными программами раздельных тренировок всех мышечных групп. Согласен? Тогда юзай наш комплекс.



Автор программы
Южаков Антон

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.

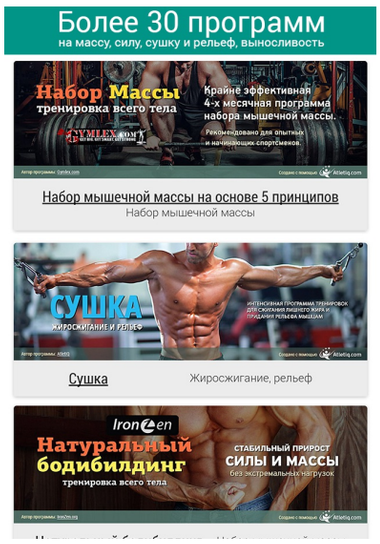
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

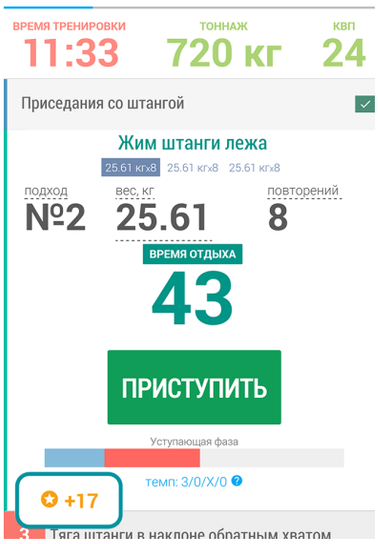
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

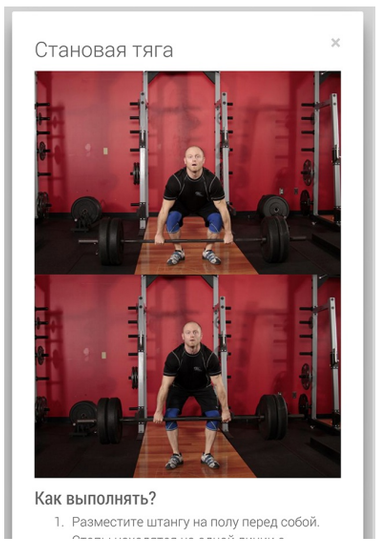
Как пользоваться мобильным ассистентом?

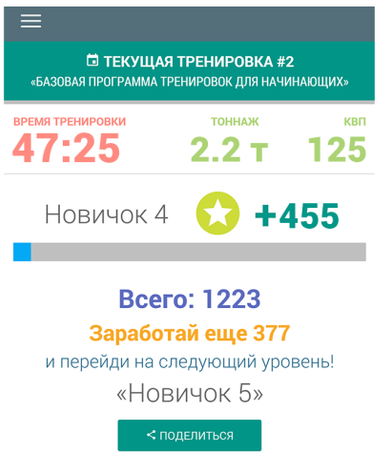
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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

© 2017 — AtletIQ.com