Руки всем желающим за два месяца общих сплит-тренировок

Новичок | 52 дня | 32 тренировки | ~56 минут

Общее мясорастительство это, конечно, нужное дело, но нельзя упускать из виду «проблемные» места. Если для тебя таковыми являются руки, определенно стоит принять меры — отключай «автопилот» и тренируй верхние конечности «намеренно», используя нашу гипертрофийную программу, с ударением на ручную работу.

https://atletiq.com/programma/armmaker-362.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 с мобильным ассистентом.

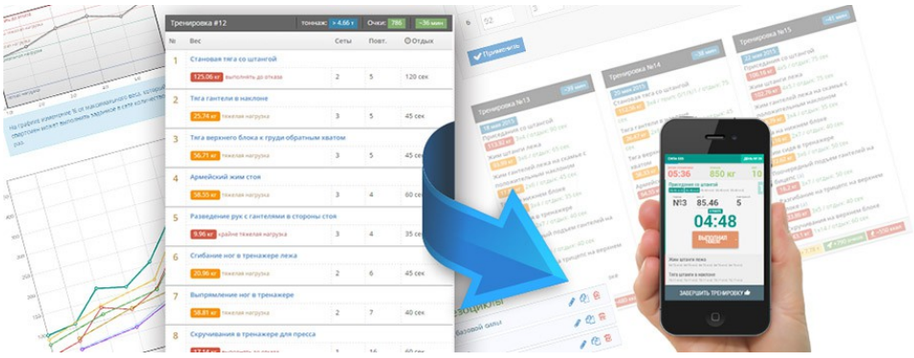
Включайся в ручной билдинг с гипертрофийным сплит-курсом от Атлетик

Ты привык, что каждая тренировочная программа начинается с краткого «описательного» анонса, который убеждает тебя в необходимости владения мощной спиной, шаровыми дельтами, «кубичным» прессом или всем этим мышечным великолепием одновременно. Но знаешь, мы решили, что к нашей новой программе с акцентом на ручную накачку, «пустопорожнее» предисловие ни к чему.

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!

Ну а что здесь можно сказать? Что уважающий себя культурист просто обязан иметь «неохватные» ручищи? Так ведь ты и сам об этом, поди, догадываешься! Или о том, что мужское тело с претензией на спортивную эстетичность должно развиваться гармонично и «отсталым» рукам на нем не место? Ну а это совсем уж не солидно — информация для дошколят!

Ясно одно: рабочая программа в рекламе не нуждается. Поэтому мы без обиняков предлагаем тебе творчески переработанную концепцию раздельного тренинга, который ориентирован на прокачку всех основных мышечных групп. Но в зоне пристального внимания, как ты уже понял, твои руки!



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»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 16 | Отдых: 10

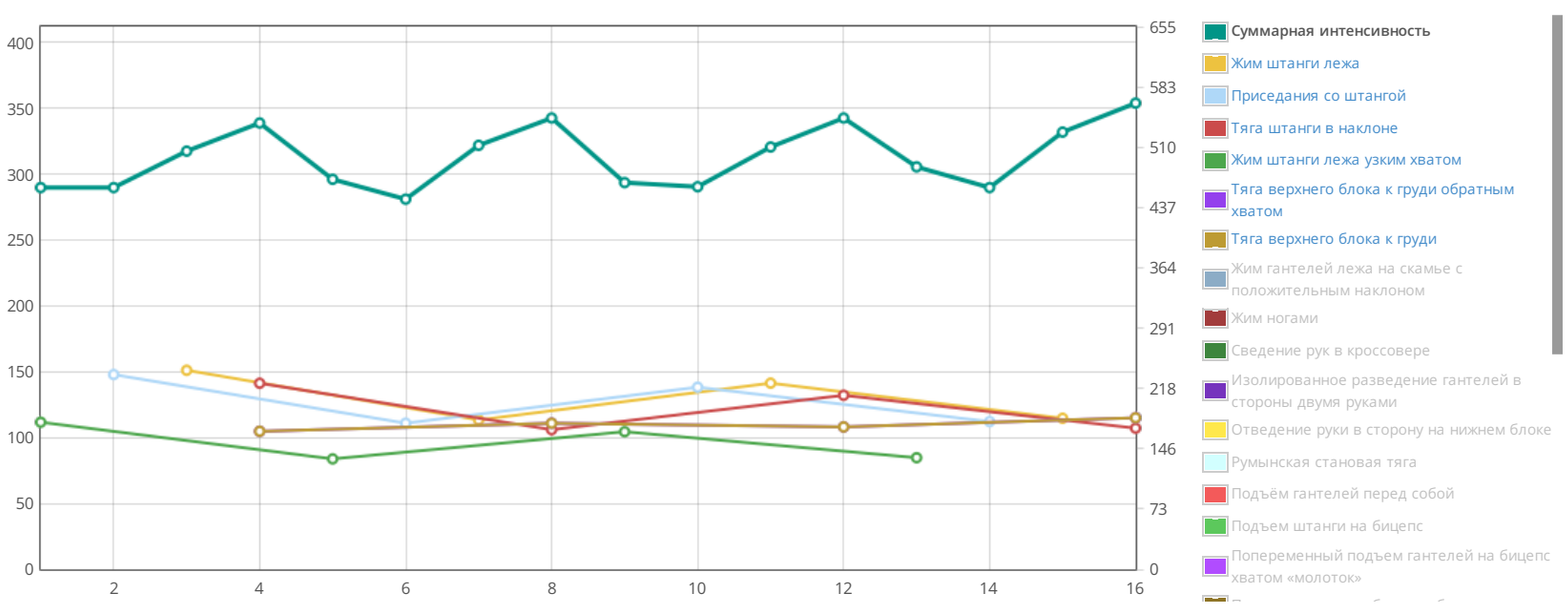
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	6-12	180 сек
2	Французский жим лежа	3	10-12	90-120 сек
3	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	12-15	60-90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	10-12	90-120 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	10-12	90-120 сек
6	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	3	12-15	60-90 сек
7	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	3	12-15	60-90 сек
	2-й день			
1	Приседания со штангой	3-4	6-12	180 сек
2	Жим ногами	3	10-12	90-120 сек
3	Румынская становая тяга	3	10-12	90-120 сек

4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-15	60-90 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	3	10-12	90-120 сек
6	Шраги со штангой	3	10-12	90-120 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Жим штанги лежа	3-4	6-12	180 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-12	90-120 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12-15	60-90 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом	3	12-15	60-90 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой	3	12-15	60-90 сек
6	Подъём гантелей перед собой	3	12-15	60-90 сек
7	Боковые скручивания			сек
5-й день				
1	Тяга штанги в наклоне	3-4	6-12	180 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	3	10-12	90-120 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	10-12	90-120 сек
4	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя	3	12-15	60-90 сек
5	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя	3	12-15	60-90 сек
6	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	12-15	60-90 сек
7	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 — 68 мин

Жим штанги лежа узким хватом
4×6 Отдых: 180 сек — нормально

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

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

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

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

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

> 4.16 т 461 очков 330 ккал

Тренировка №2 — 61 мин

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 180 сек — нормально

Жим ногами
3×10 Отдых: 120 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 сидя
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Шраги со штангой
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

> 10.24 т 461 очков 330 ккал

Тренировка №3 — 57 мин

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 180 сек — нормально

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

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

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

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

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

> 3.95 т 505 очков 360 ккал

Тренировка №4 — 58 мин

Тяга штанги в наклоне
4×6 Отдых: 180 сек — нормально

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

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

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

> 4.57 т 539 очков 390 ккал

Тренировка №5 — 56 мин

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 180 сек — нормально

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

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

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

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×15 Отдых: 60 сек — нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек — нормально

> 4.65 т 471 очков 340 ккал

Тренировка №6 — 51 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 180 сек — нормально

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

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

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

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

Шраги со штангой
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

> 11.5 т 447 очков 320 ккал

Тренировка №7 — 47 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 180 сек — нормально

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

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 60 сек — нормально

Тренировка №8 — 48 мин

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 180 сек — нормально

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 90 сек — нормально

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

Тренировка №9 — 68 мин

Жим штанги лежа узким хватом
4×8 Отдых: 180 сек — нормально

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

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

Подъем штанги на бицепс

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

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

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

> 4.45 т 512 очков 370 ккал

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 60 сек нормально

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 60 сек нормально

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×15 Отдых: 60 сек нормально

> 5.1 т 545 очков 390 ккал

3×10 Отдых: 120 сек нормально

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

> 4.43 т 467 очков 340 ккал

Тренировка №10 61 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Жим ногами
3×10 Отдых: 120 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 сидя
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Шраги со штангой
3×10 Отдых: 120 сек нормально

> 10.66 т 462 очков 330 ккал

Тренировка №11 57 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 180 сек нормально

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

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

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

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

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

> 4.35 т 510 очков 370 ккал

Тренировка №12 58 мин

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

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

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

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×12 Отдых: 90 сек нормально

> 4.89 т 545 очков 390 ккал

Тренировка №13 56 мин

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек нормально

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

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

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×15 Отдых: 60 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек нормально

> 4.88 т 486 очков 350 ккал

Тренировка №14 51 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек нормально

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

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

Шраги со штангой
3×12 Отдых: 90 сек нормально

> 11.86 т 461 очков 330 ккал

Тренировка №15 47 мин

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

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

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

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

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

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

> 4.69 т 528 очков 380 ккал

Тренировка №16 48 мин

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 90 сек нормально

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

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 60 сек нормально

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 60 сек нормально

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×15 Отдых: 60 сек нормально

> 5.31 т 563 очков 400 ккал

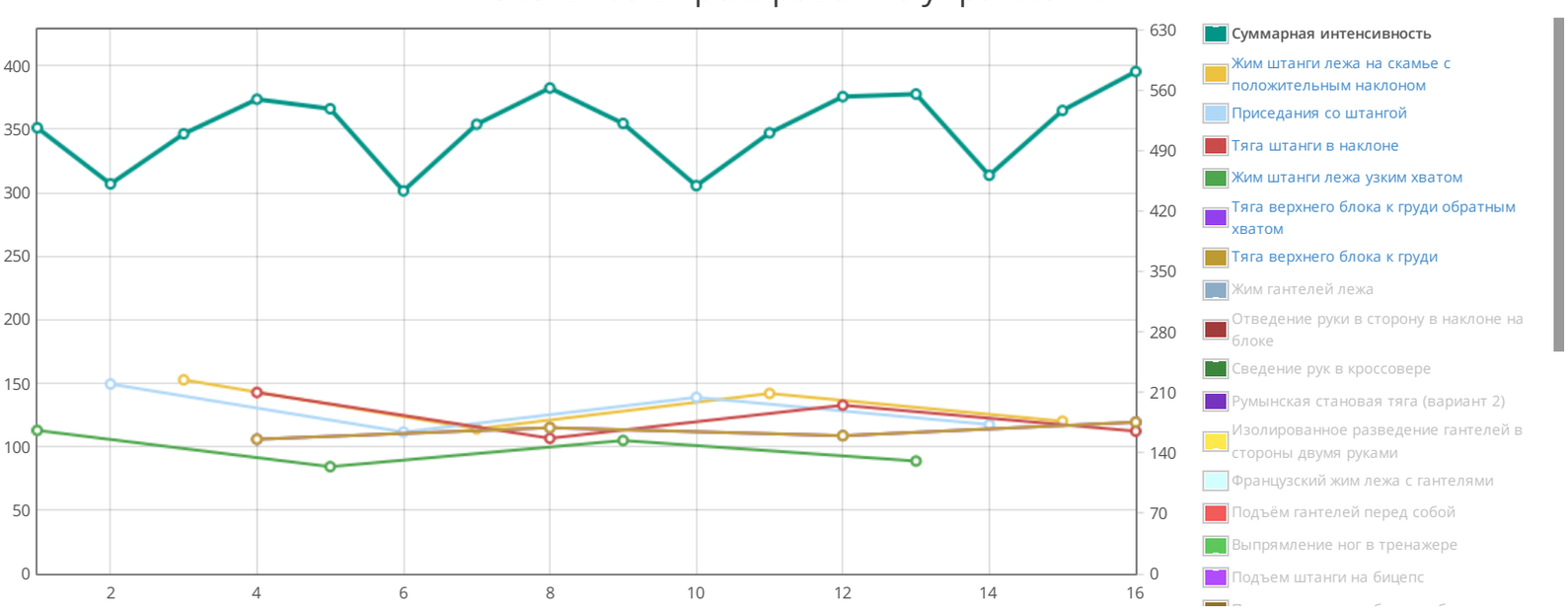
2 «2 месяц (сору)»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 16 | Отдых: 10

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	6-12	180 сек
2	Французский жим лежа с гантелями	3	10-12	90-120 сек
3	Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом	3	12-15	60-90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	10-12	90-120 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	10-12	90-120 сек
6	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	3	12-15	60-90 сек
7	Отведение руки в сторону в наклоне на блоке	3	12-15	60-90 сек
	2-й день			
1	Приседания со штангой	3-4	6-12	180 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	10-12	90-120 сек
3	Румынская становая тяга (вариант 2)	3	10-12	90-120 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-15	60-90 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-12	90-120 сек
6	Шраги с гантелями	3	10-12	90-120 сек
	3-й день (отдых)			
	4-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	6-12	180 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10-12	90-120 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12-15	60-90 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с V-рукоятью	3	12-15	60-90 сек

5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3	12-15	60-90 сек
6	Подъём гантелей перед собой	3	12-15	60-90 сек
7	Боковые скручивания			сек
5-й день				
1	Тяга штанги в наклоне	3-4	6-12	180 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	3	10-12	90-120 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	10-12	90-120 сек
4	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя	3	12-15	60-90 сек
5	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя	3	12-15	60-90 сек
6	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	12-15	60-90 сек
7	Скручивания			сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 68 мин

Жим штанги лежа узким хватом
4×6 Отдых: 180 сек — нормально

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

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

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

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Тренировка №2 — 61 мин

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 180 сек — нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых: 120 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 стоя
3×10 Отдых: 120 сек — нормально

Тренировка №3 — 57 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×6 Отдых: 180 сек — нормально

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

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

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с

3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

> 4.26 т 516 очков 370 ккал

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек нормально

> 6.91 т 451 очков 320 ккал

канатной рукоятью
3×12 Отдых: 90 сек нормально

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

> 3.37 т 509 очков 370 ккал

Тренировка №4 58 мин

Тяга штанги в наклоне
4×6 Отдых: 180 сек нормально

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

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

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×12 Отдых: 90 сек нормально

> 4.57 т 549 очков 390 ккал

Тренировка №5 56 мин

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек нормально

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

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

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

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×15 Отдых: 60 сек нормально

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке
3×15 Отдых: 60 сек нормально

> 4.81 т 538 очков 390 ккал

Тренировка №6 51 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

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

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

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

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

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек нормально

> 7.78 т 443 очков 320 ккал

Тренировка №7 47 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек нормально

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с V-рукоятью
3×15 Отдых: 60 сек нормально

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

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

> 3.83 т 520 очков 370 ккал

Тренировка №8 48 мин

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 180 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 90 сек нормально

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

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 60 сек нормально

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 60 сек нормально

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×15 Отдых: 60 сек нормально

> 5.19 т 562 очков 400 ккал

Тренировка №9 68 мин

Жим штанги лежа узким хватом
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек нормально

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

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

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

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке
3×12 Отдых: 90 сек нормально

> 4.56 т 521 очков 370 ккал

Тренировка №10 61 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 180 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере

Тренировка №11 57 мин

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

Тренировка №12 58 мин

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

Тяга верхнего блока к груди

3×10 Отдых: 120 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 стоя
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек нормально

> 7.35 т 449 очков 320 ккал

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 120 сек нормально

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с V-рукоятью
3×12 Отдых: 90 сек нормально

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

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

> 3.71 т 510 очков 370 ккал

3×10 Отдых: 120 сек нормально

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

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек нормально

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×12 Отдых: 90 сек нормально

> 4.92 т 552 очков 400 ккал

Тренировка №13 56 мин

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

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

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

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

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

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 5 т 555 очков 400 ккал

Тренировка №14 51 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

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

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 8.06 т 461 очков 330 ккал

Тренировка №15 47 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с V-рукоятью
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

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

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

> 3.99 т 536 очков 390 ккал

Тренировка №16 48 мин

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

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

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

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 5.44 т 581 очков 420 ккал

Справочник упражнений программы

ПРОКАЧАЙ» СВОИ РУКИ ЗА 2 МЕСЯЦА НА «ФОРМИРУЮЩЕЙ» СХЕМЕ ТРЕНИНГА

«Жизненный цикл» программы тренировок для рук на массу заключен в рамки 52 дней и разделен на два равных по длительности блока. Каждый такой месячный блок включает 16 тренировок — даже не дюже грамотный подсчитает, что в рамках недели предстоит выделить 4 дня под плодотворную работу над собой.

Раз уж программа позиционирована нами, как «рукотворная», то в доказательство этого тренинг ручных мускулов выведен отдельным днем. Современники золотой эпохи прозвали бы его — Armday. Ну пусть будет так.

Второе занятие будет закреплено за ногами, ну а 3 и 4 тренировку мы организуем в классическом стиле грудно-трицепсового и спинно-бицепсового симбиоза.Таким образом, руки будут упражняться тобой дважды в неделю.

Финальная часть каждого комплекса будет оканчиваться 1-2 «добавочными» движениями — на дельты, трапеции или пресс. Одним словом, перед вами оригинальная сплитовая схема тренинга, подстроенная под наши «рукокачательные» цели.

Выборка упражнений

Первое, что потребуется сделать — избавиться от вредоносной привычки прокачивать руки только «изоляцией». Рукам тоже необходима базовая работа:

- Она дает возможность проработать мышцы с большим весом,
- Задействует мышцу «массово» («пучковые» акценты, безусловно имеются, но они не такие явные)
- Задает общую «гипертрофийную» направленность тренинга.

Впрочем, правило «первостепенности базовых движений» остается справедливым для всего тренировочного цикла: каждое занятие открывается именно многосуставным упражнением, а уж потом только наступит черед «изоляции».

Чтобы программа не теряла сбалансированности, особый смысл имеет подборка упражнений — собранный нами «букет» движений позволяет всесторонне обрабатывать целевые области:

- Если дело касается ног, то это не только дежурный «долбеж» квадрицепса приседом и тренажерными жимами, это еще и «снайперски» точная прокачка задней поверхности бедра румынскими тягами и блочными сгибаниями.
- «спинные» упражнения, в свою очередь, позволяют смещать акценты на различные мышечные области и обеспечивать их качественное развитие. Так базовые тяги в наклоне формируют толщину твоего тыла, классическая версия верхней блочной тяги — работает на его ширину, ну а простая смена хвата на обратный «достает» до нижних отделов широчайших мышц и параллельно затрагивает бицепсы.
- То же касается и ручной «сферы»: тренинг сгибателей не ограничивается исключительно двуглаывми. Техпоправки к классическим движениям организуют передел нагрузки в пользу плечевых мышц (штанговые сгибания обратным хватом) или делят ее поровну между бицепсом и брахиалисом (в молотковых сгибаниях). Вот такой вот "allinclusive «вырисовывается.

«Прогрессивная система»

> Программой тренировок с акцентом на руки предусмотрена гибкая вариация интенсивности и объемности (мы же не стремимся превратить тебя в пессимистичного «ПЛАТОшника»): внутри блоков будет изменяться как стиль работы — с переходом от недели к неделе, так и величины нагрузки.

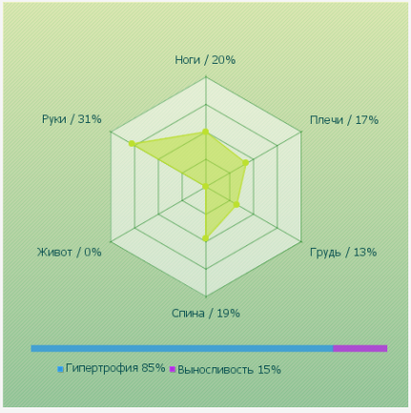
Для первого недельного микроцикла в целом будет характерен силовой (низкоповторный) режим работы; следующую неделю будет отличать гипертрофийная направленность (с повышением количества повторов в сетах). В целом суть ясна? Такой волнообразный «рисунок» работы будет сохранен в протяжении всего двухмесячного тренировочного курса.

«Armmaker»

Набор мышечной массы

32

Общее мясорастительство это, конечно, нужное дело, но нельзя упускать из виду «проблемные» места. Если для тебя таковыми являются руки, определенно стоит принять меры — отключай «автопилот» и тренируй верхние конечности «намеренно», используя нашу гипертрофийную программу, с ударением на ручную работу.



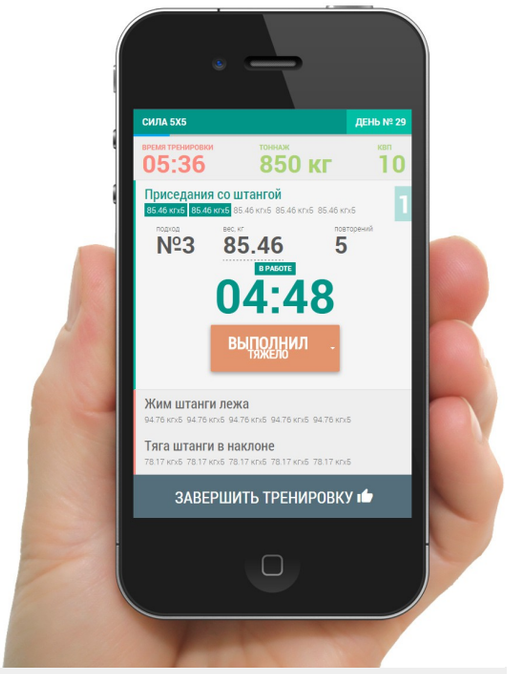
Автор программы

AtletIQ

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

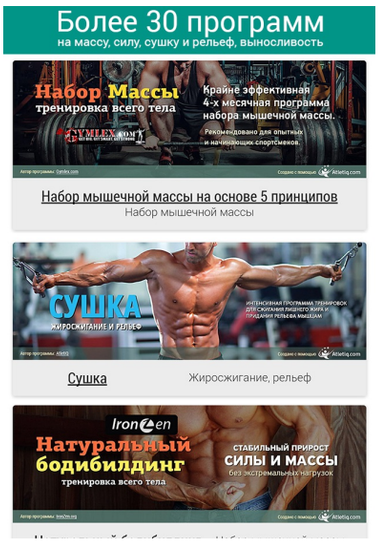
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

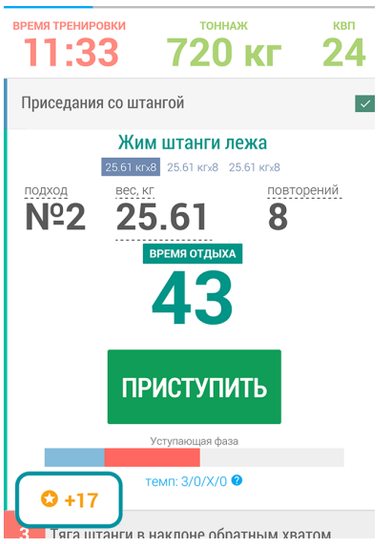
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

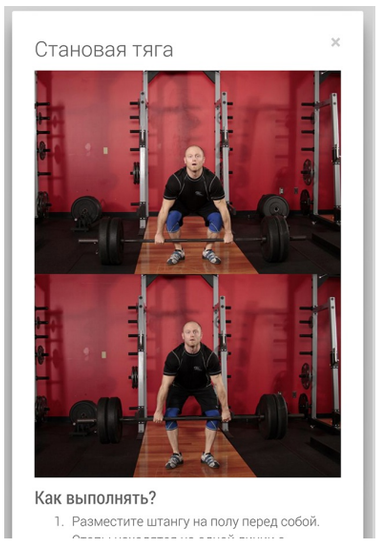
Как пользоваться мобильным ассистентом?

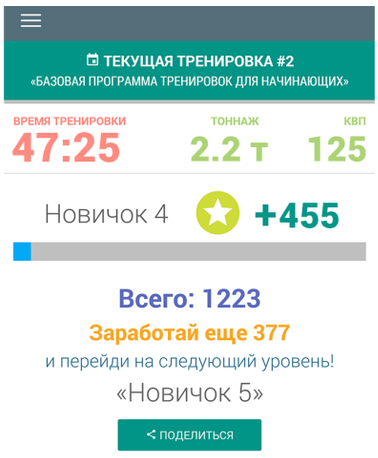
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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