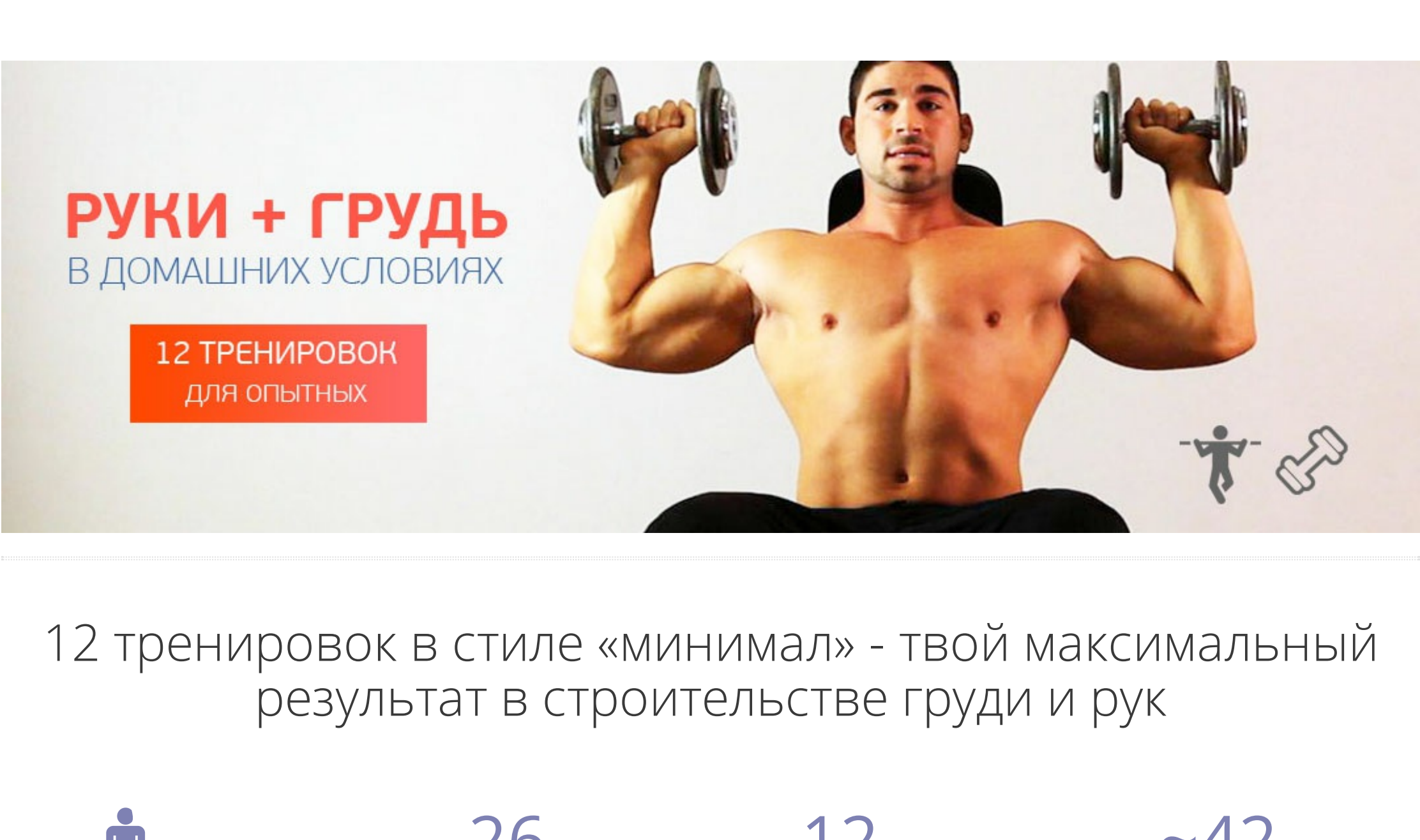




12 тренировок в стиле «минимал» - твой максимальный результат в строительстве груди и рук



Опытный

26

дней

12

тренировок

~42

минуты

Чтобы довести свое тело до идеала опытному «бойцу железного фронта» совсем не требуется «технологичный» инвентарь и «атмосферность» дорогого фитнес-клуба. Опыт безошибочно подсказывает ему: домашняя тренировка рук и груди может быть не менее продуктивной, если она по плану Atletiq.

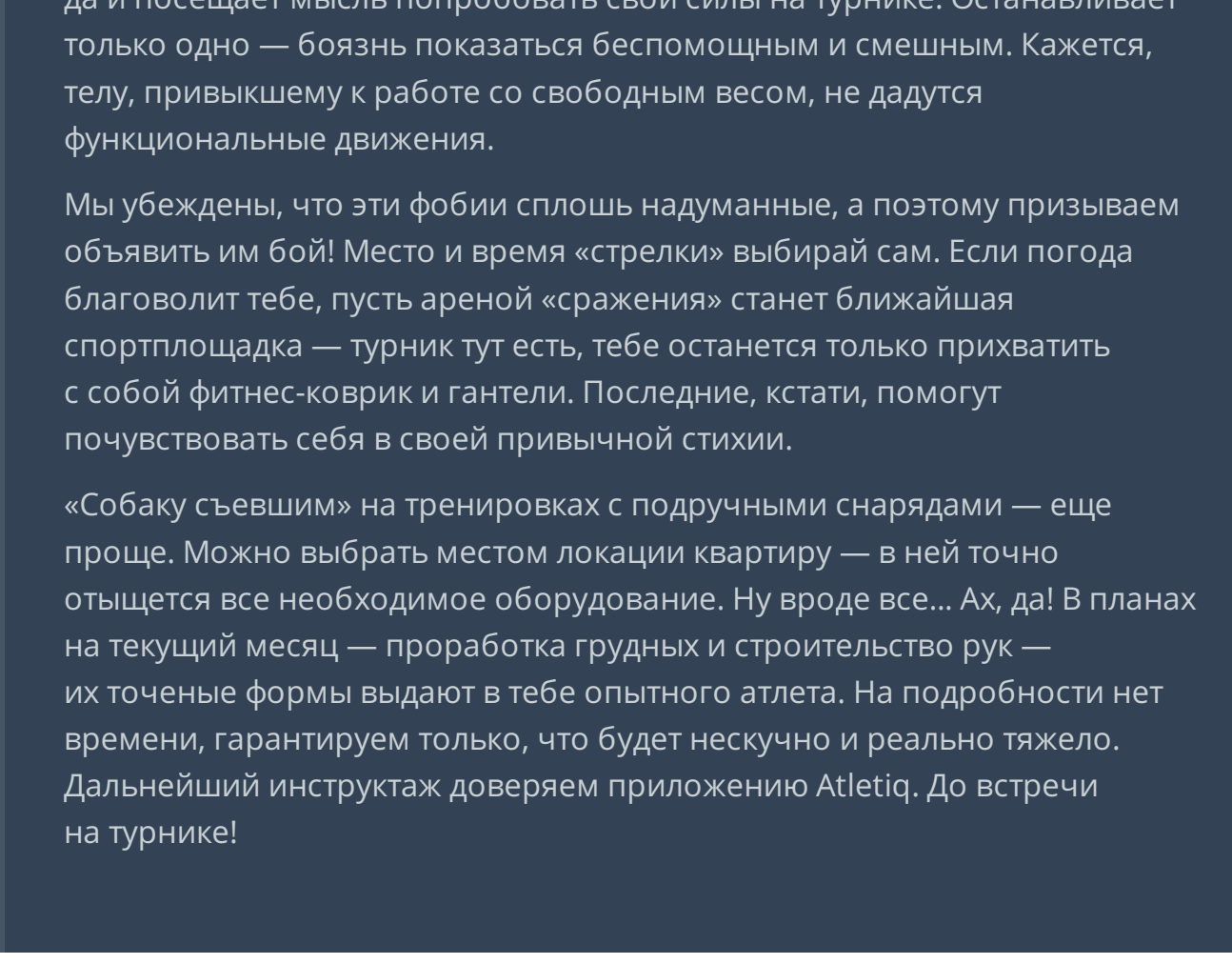
<https://atletiq.com/programma/domashnyaya-trenirovka-na-ruki-i-grud-s-gantelyami-i-turnikom-dlya-opytnyh-758.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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



Эффектный вид груди и рук с месячной home-style программой

Потенциал простейших снарядов – гантелей и турника на службе «экспертных» задач построения объемной груди и сильных рук.

Открою секрет: даже тех, кто всю жизнь посвятил качалке нет-нет, да и посещает мышь попробовать свои силы на турнике. Останавливает только одно — боязнь показаться беспомощным и смешным. Кажется, теу, привыкшему к работе со свободным весом, не дадутся функциональные движения.

Мы убеждены, что эти фобии сплошь надуманные, а поэтому призываем объявить им бой! Место и время «стрелки» выбирай сам. Если погода благоприятствует тебе, пусть ареной «сражения» станет ближайшая спортплощадка — турник тут есть, тебе останется только прихватить с собой фитнес-коврик и гантели. Последние, кстати, помогут почувствовать себя в своей привычной стихии.

«Собаку съезим» на тренировках с подручными снарядами — еще проще. Можно выбрать местом локации квартиру — в ней точно находится все необходимое оборудование. Ну вроде все... Ах, да! В планах на текущий месяц — проработка грудных и строительство рук — их точечные формы выдают в тебе опытного атлета. На подробности нет времени, гарантируем только, что будет нескучно и реально тяжело. Дальнейший инструктаж доверяем приложению Atletiq. До встречи на турнике!

Скачать приложение «Мобильный ассистент Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

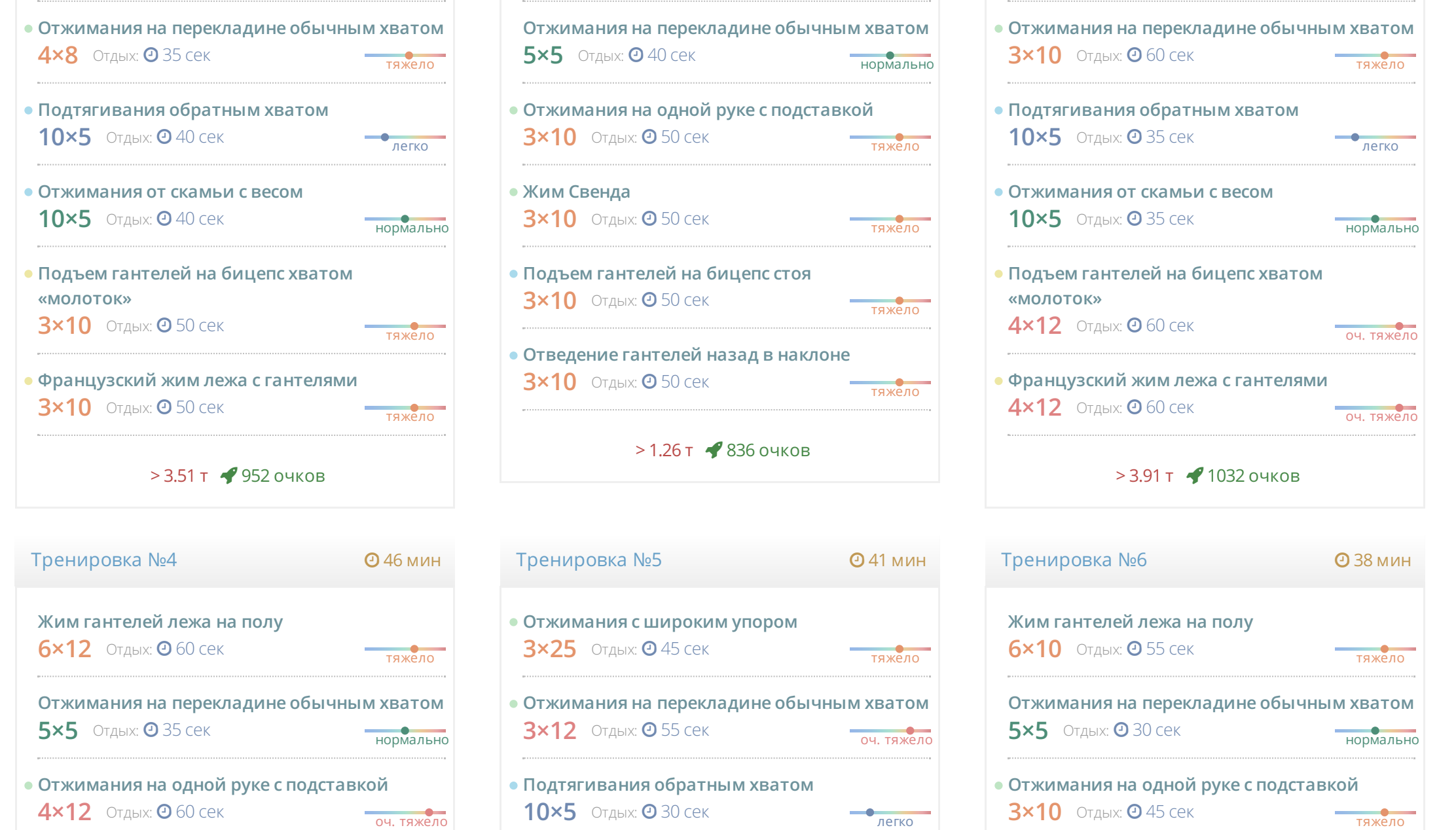
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 12 Отдых: 14

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	Отжимания с широким упором (a)	3	20-25	⌚ 40-75 сек
2	Отжимания на перекладине обычным хватом (a)	3-4	8-12	⌚ 30-75 сек
3	Подтягивания обратным хватом (b)	10	5-8	⌚ 15-40 сек
4	Отжимания от скамьи с весом (b)	10	5-8	⌚ 15-40 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (c)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
6	Французский жим лежа с гантелями (c)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим гантелей лежа на полу	6	10-12	⌚ 50-65 сек
2	Отжимания на перекладине обычным хватом	5	5-8	⌚ 15-40 сек
3	Отжимания на одной руке с подставкой (a)	3-4	10-12	⌚ 40-75 сек
4	Жим Свенда (a)	3-4	10-12	⌚ 40-75 сек
5	Подъем гантелей на бицепс стоя (b)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
6	Отведение гантелей назад в наклоне (b)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Отжимания с широким упором (a)	3	20-25	⌚ 40-75 сек
2	Отжимания на перекладине обычным хватом (a)	3-4	8-12	⌚ 30-75 сек
3	Подтягивания обратным хватом (b)	10	5-8	⌚ 15-40 сек
4	Отжимания от скамьи с весом (b)	10	5-8	⌚ 15-40 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (c)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
6	Французский жим лежа с гантелями (c)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Жим гантелей лежа на полу	6	10-12	⌚ 50-65 сек
2	Отжимания на перекладине обычным хватом	5	5-8	⌚ 15-40 сек
3	Отжимания на одной руке с подставкой (a)	3-4	10-12	⌚ 40-75 сек
4	Жим Свенда (a)	3-4	10-12	⌚ 40-75 сек
5	Подъем гантелей на бицепс стоя (b)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
6	Отведение гантелей назад в наклоне (b)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
9-й день (отдых)				
10-й день				
1	Отжимания с широким упором (a)	3	20-25	⌚ 40-75 сек
2	Отжимания на перекладине обычным хватом (a)	3-4	8-12	⌚ 30-75 сек
3	Подтягивания обратным хватом (b)	10	5-8	⌚ 15-40 сек
4	Отжимания от скамьи с весом (b)	10	5-8	⌚ 15-40 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (c)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
6	Французский жим лежа с гантелями (c)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
11-й день (отдых)				
12-й день				
1	Жим гантелей лежа на полу	6	10-12	⌚ 50-65 сек
2	Отжимания на перекладине обычным хватом	5	5-8	⌚ 15-40 сек
3	Отжимания на одной руке с подставкой (a)	3-4	10-12	⌚ 40-75 сек
4	Жим Свенда (a)	3-4	10-12	⌚ 40-75 сек
5	Подъем гантелей на бицепс стоя (b)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
6	Отведение гантелей назад в наклоне (b)	3-4	10-12	⌚ 40-80 сек
13-й день (отдых)				
14-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 ⌚ 44 мин

- Отжимания с широким упором 3×13 Отдых ⌚ 50 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 4×8 Отдых ⌚ 35 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом 10×5 Отдых ⌚ 40 сек легко
- Отжимания от скамьи с весом 10×5 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×10 Отдых ⌚ 50 сек тяжело
- Французский жим лежа с гантелями 3×10 Отдых ⌚ 50 сек тяжело

> 351 т 👍 952 очков

Тренировка №2 ⌚ 39 мин

- Жим гантелей лежа на полу 6×12 Отдых ⌚ 30 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 5×5 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Отжимания на одной руке с подставкой 3×10 Отдых ⌚ 50 сек тяжело
- Жим Свенда 3×10 Отдых ⌚ 30 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3×10 Отдых ⌚ 30 сек тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне 3×10 Отдых ⌚ 30 сек тяжело

> 126 т 👍 836 очков

Тренировка №3 ⌚ 47 мин

- Отжимания с широким упором 3×15 Отдых ⌚ 60 сек оч. тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 3×10 Отдых ⌚ 60 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом 10×5 Отдых ⌚ 35 сек легко
- Отжимания от скамьи с весом 10×5 Отдых ⌚ 35 сек нормально
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4×12 Отдых ⌚ 60 сек оч. тяжело
- Французский жим лежа с гантелями 4×12 Отдых ⌚ 60 сек оч. тяжело

> 391 т 👍 1032 очков

Тренировка №4 ⌚ 46 мин

- Жим гантелей лежа на полу 6×12 Отдых ⌚ 30 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 5×5 Отдых ⌚ 35 сек нормально
- Отжимания на одной руке с подставкой 4×12 Отдых ⌚ 60 сек оч. тяжело
- Жим Свенда 4×12 Отдых ⌚ 60 сек оч. тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя 4×12 Отдых ⌚ 60 сек оч. тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне 4×12 Отдых ⌚ 60 сек оч. тяжело

> 163 т 👍 1045 очков

Тренировка №5 ⌚ 41 мин

- Отжимания с широким упором 3×25 Отдых ⌚ 65 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 3×12 Отдых ⌚ 45 сек оч. тяжело
- Подтягивания обратным хватом 10×5 Отдых ⌚ 40 сек легко
- Отжимания от скамьи с весом 10×5 Отдых ⌚ 30 сек нормально
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4×10 Отдых ⌚ 45 сек тяжело
- Французский жим лежа с гантелями 3×10 Отдых ⌚ 45 сек тяжело

> 351 т 👍 938 очков

Тренировка №6 ⌚ 38 мин

- Жим гантелей лежа на полу 6×10 Отдых ⌚ 55 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 5×5 Отдых ⌚ 30 сек нормально
- Отжимания на одной руке с подставкой 3×10 Отдых ⌚ 45 сек тяжело
- Жим Свенда 3×10 Отдых ⌚ 45 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3×10 Отдых ⌚ 45 сек тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне 3×10 Отдых ⌚ 45 сек тяжело

> 126 т 👍 856 очков

Тренировка №7 ⌚ 48 мин

- Отжимания с широким упором 3×16 Отдых ⌚ 75 сек оч. тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 3×8 Отдых ⌚ 75 сек оч. тяжело
- Подтягивания обратным хватом 10×8 Отдых ⌚ 25 сек легко
- Отжимания от скамьи с весом 10×8 Отдых ⌚ 25 сек нормально
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4×12 Отдых ⌚ 80 сек оч. тяжело
- Французский жим лежа с гантелями 4×12 Отдых ⌚ 80 сек оч. тяжело

> 502 т 👍 1079 очков

Тренировка №8 ⌚ 50 мин

- Жим гантелей лежа на полу 6×12 Отдых ⌚ 65 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 5×8 Отдых ⌚ 25 сек нормально
- Отжимания на одной руке с подставкой 4×12 Отдых ⌚ 75 сек оч. тяжело
- Жим Свенда 4×12 Отдых ⌚ 75 сек оч. тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя 4×12 Отдых ⌚ 80 сек оч. тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне 4×12 Отдых ⌚ 80 сек оч. тяжело

> 163 т 👍 1066 очков

Тренировка №9 ⌚ 36 мин

- Отжимания с широким упором 3×22 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 4×10 Отдых ⌚ 30 сек тяжело
- Подтягивания обратным хватом 10×8 Отдых ⌚ 20 сек легко
- Отжимания от скамьи с весом 10×8 Отдых ⌚ 20 сек нормально
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Французский жим лежа с гантелями 3×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело

> 472 т 👍 931 очков

Тренировка №10 ⌚ 36 мин

- Жим гантелей лежа на полу 6×12 Отдых ⌚ 50 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 5×8 Отдых ⌚ 30 сек нормально
- Отжимания на одной руке с подставкой 3×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Жим Свенда 3×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне 3×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело

> 141 т 👍 865 очков

Тренировка №11 ⌚ 38 мин

- Отжимания с широким упором 3×25 Отдых ⌚ 50 сек оч. тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 3×12 Отдых ⌚ 45 сек оч. тяжело
- Подтягивания обратным хватом 10×8 Отдых ⌚ 15 сек легко
- Отжимания от скамьи с весом 10×8 Отдых ⌚ 15 сек нормально
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4×10 Отдых ⌚ 80 сек оч. тяжело
- Французский жим лежа с гантелями 4×10 Отдых ⌚ 30 сек оч. тяжело

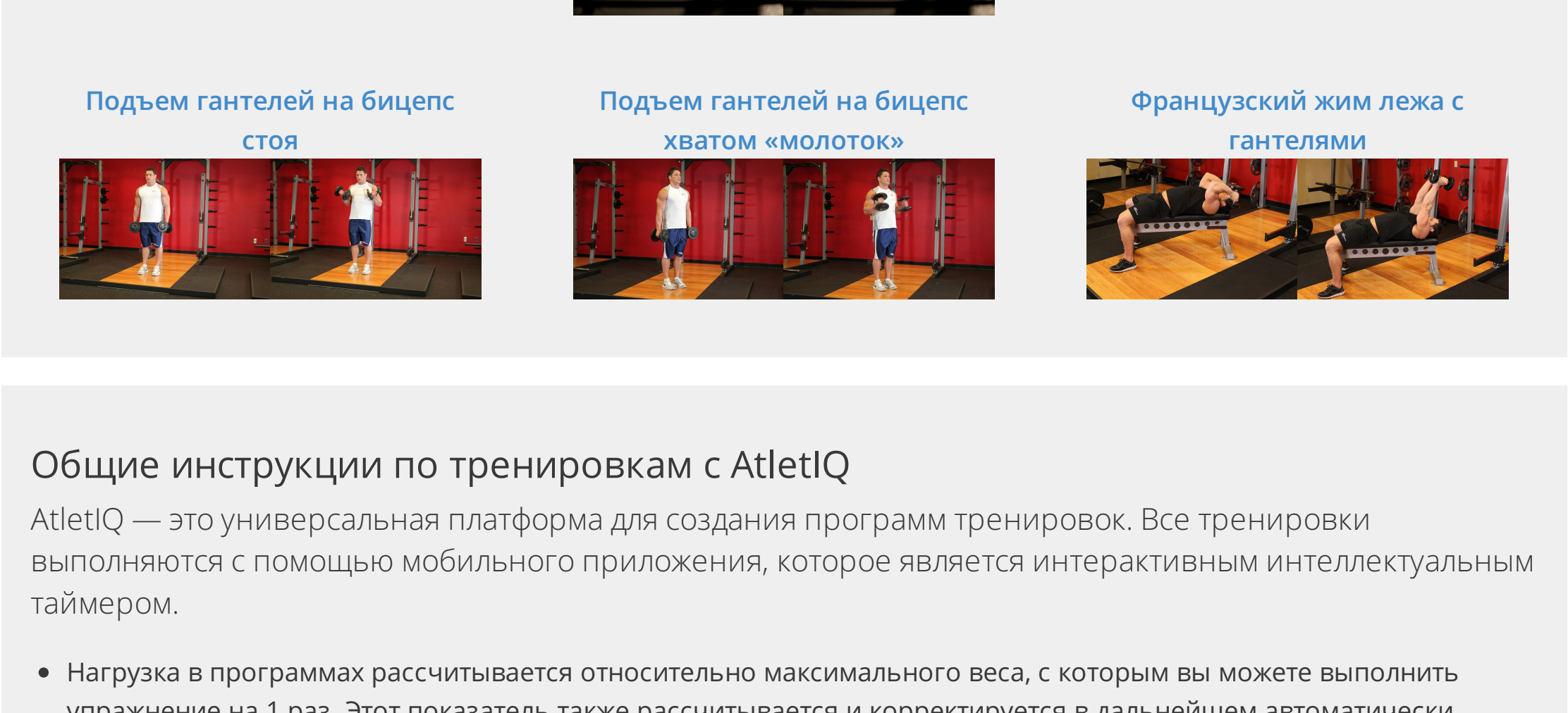
> 488 т 👍 1012 очков

Тренировка №12 ⌚ 40 мин

- Жим гантелей лежа на полу 6×10 Отдых ⌚ 50 сек тяжело
- Отжимания на перекладине обычным хватом 5×8 Отдых ⌚ 15 сек нормально
- Отжимания на одной руке с подставкой 4×10 Отдых ⌚ 50 сек тяжело
- Жим Свенда 4×10 Отдых ⌚ 50 сек оч. тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя 4×10 Отдых ⌚ 50 сек оч. тяжело
- Отведение гантелей назад в наклоне 4×10 Отдых ⌚ 50 сек оч. тяжело

> 142 т 👍 993 очков

Справочник упражнений программы



Общие инструкции по тренировкам с Atletiq

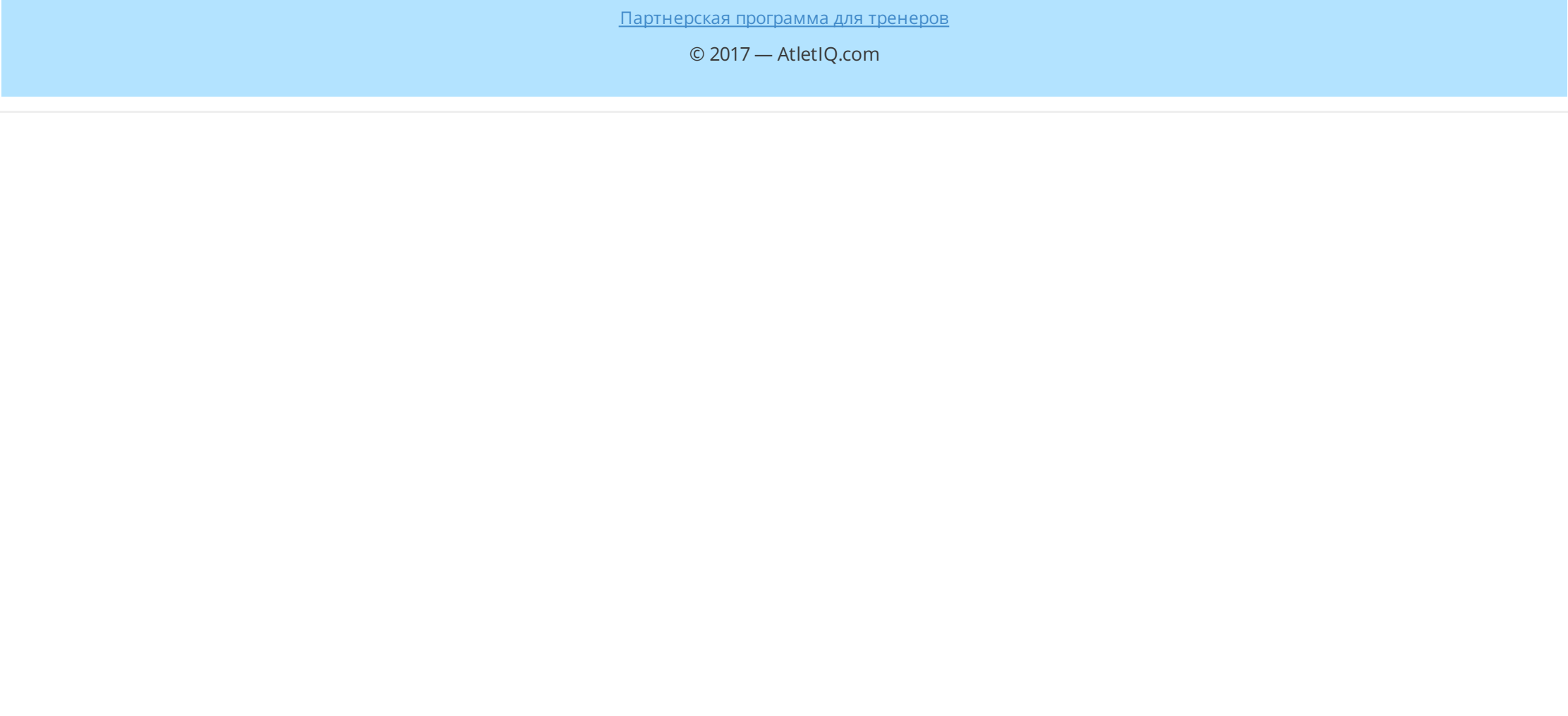
Atletiq — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.



[Установить приложение](#)

Программы тренировок
На силу / На массу / Сухая 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