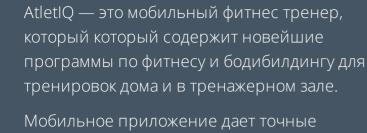
для объемного верха. ~41 <sub>минута</sub> 29 15 тренировок

Красивые тела и развитые мускулы – единоличная заслуга бодибилдинга? Чушь! Простейший инвентарь типа гантелей и турника

способны подарить тебе заветные кило массы. Ведь по сути не важно, где и с чем ты тренируешься, важно – как. Итак, где? Дома! Как? По тренировочному плану Атлетик! https://atletiq.com/programma/antifit-gipertrofijnyj-split-v-domashnej-atmassfere-ganteli-turnik-762.html

Автор: AtletIQ



программ!

выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом. Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!

инструкции: как, в каком темпе, с каким весом

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом. 2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.

дольше и стань популярным. 4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых

3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно

«15 тренировок»

800

600

500

400

200

100

8 0 0 5

Пуловер с гантелей лежа на скамье

04:48



## спортсмен любой предмет сумеет превратить в высокоэффективный инструмент телостроительства. Тем более, и извращаться особо не придется, в нашем плане фигурируют

два самых массовых (причем не только в смысле популярности,

себя. А теперь вкратце о том, как мы планируем довести тебя

но и в смысле отдачи) снаряда — разборные гантели и турник. Уже

сегодня приступай к работе с ними и через месяц — встречай нового

до результата. Напрягать, напрягать и еще раз напрягать! И трехдневный

сплит для этих целей — точно то, что нам необходимо. В твоей голове уже мелькают калейдоскопы возможных вариантов сплита? Мы остановимся на «неформатном»: грудь и спина, трицепс и бицепс, плечи и трапеция — каждой паре мышечных групп выделим свой день. Придется призвать на помощь самые мощные движения из категории базовых и изолирующих, чтобы как следует пронять каждую мышцу. Начнем, как водится, с первых — тяжелых и низкообъемных, закончим последними, попроще. Но если «попроще» еще можно организовать, имея в распоряжении лишь одни гантели, то с тяжелыми подходами нужно что-то думать...

Как насчет экспериментов с темпом? А это вариант! В самых «сильных»

и выйдет, что по факту тебе удастся добиться «нехилой» травматизации

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletlQ, 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

Тренировочные дни: 15

упражнениях попробуй замедлиться, растягивая «удовольствие». Прибавь к этому относительно небольшие паузы, между подходами

мышц. А тут уж и привет долгожданная гипертрофия!

тренера по программе. Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: https://atletiq.com/app

Продолжительность в днях: 29

1068

934

801

667

534

400

267

**Т**яга гантелей в наклоне

Отжимания от скамьи с весом

Сведение гантелей лежа 🔣 Тяга гантели в наклоне

Подтягивания обратным хватом

Разведение гантелей сидя в наклоне

Отжимания с узким упором

Разведение гантелей сидя в наклоне

тяжело

тяжело

тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны сто

Концентрированные сгибания на бицепс

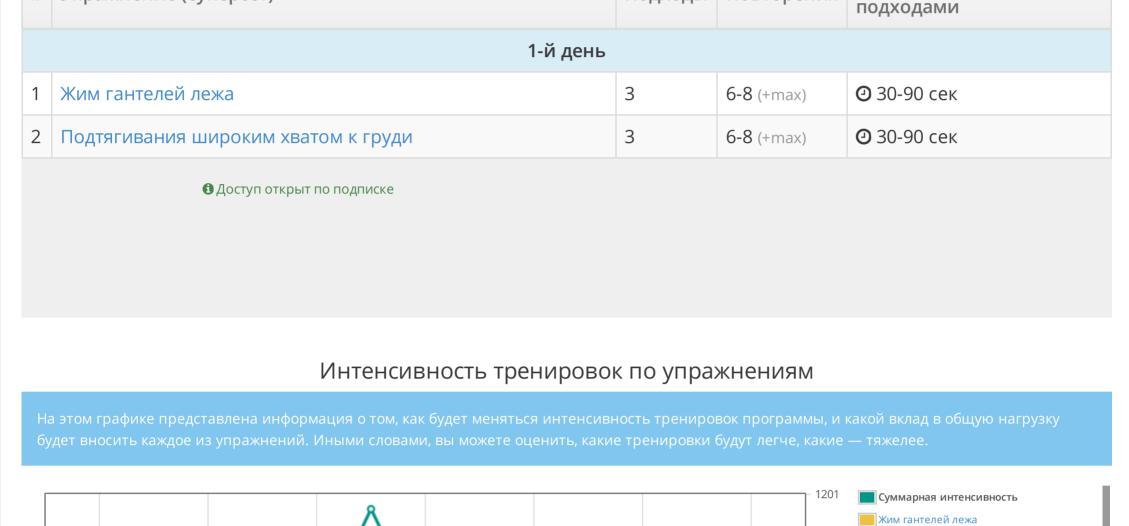
Попеременный подъём гантелей перед

**Ж**им гантелей от Арнольда Шварценеггера

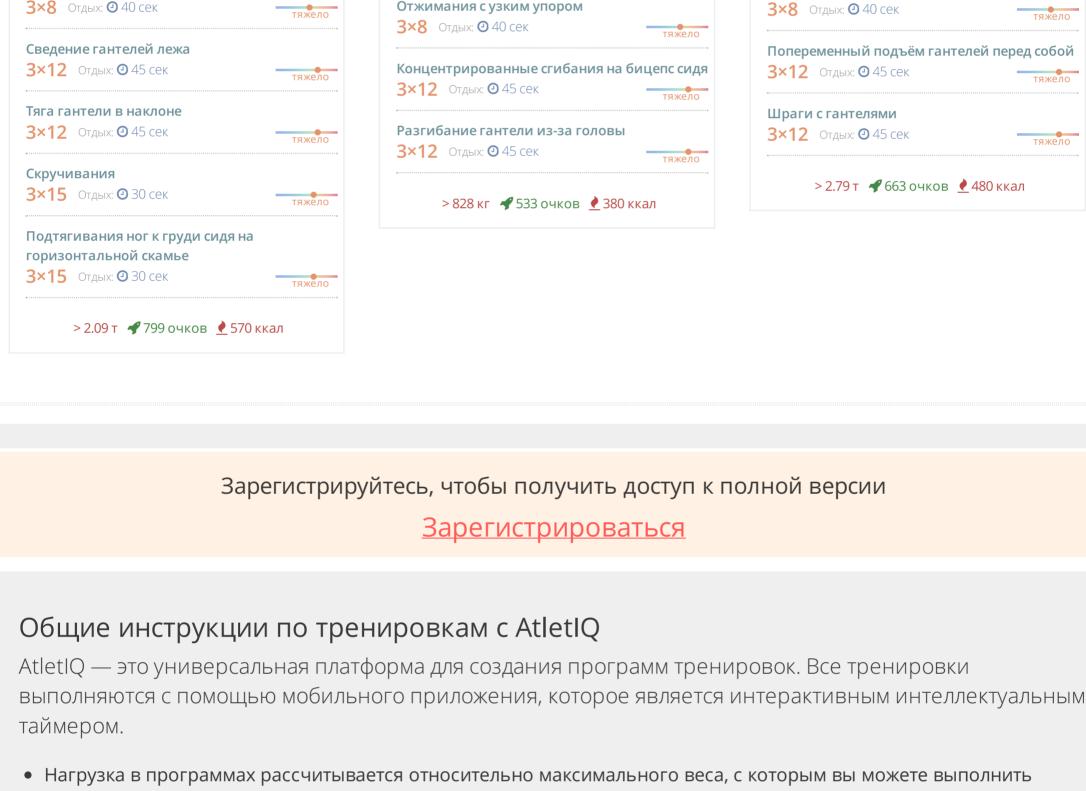
Подтягивания широким хватом к груди 🛮 Пуловер с гантелей лежа на скамье

Отдых между Упражнение (суперсет) Подходы Повторения

Содержание программы



Шраги с гантелями Попеременный подъем гантелей на бице хватом «молоток» Пример 3 из 15 тренировок Тренировка №1 Тренировка №2 Тренировка №3 **2** 42 мин **②** 33 мин **②** 33 мин Жим гантелей лежа Подтягивания обратным хватом Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера **3×6** Темп: Отдых: 3/0/X/0 **⊙** 35 сек **3×6** Темп: Отдых: 3/0/X/0 **⊙** 35 сек **3×6** Отдых: **②** 35 сек тяжело тяжело тяжело Отжимания от скамьи с весом Подтягивания широким хватом к груди Тяга гантелей в наклоне **3×6** Темп: Отдых: 3/0/X/0 **⊙** 35 сек **3×6** Темп: Отдых: 3/0/X/0 **⊙** 35 сек **3×6** Отдых: **②** 35 сек тяжело тяжело тяжело Отжимания Попеременный подъем гантелей на бицепс Разведение рук с гантелями в стороны стоя **3×8** Отдых: **②** 40 сек хватом «молоток» **3×8** Отдых: **②** 40 сек тяжело



кабинет и учитываются в следующих тренировках.

пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.

11:33

**Nº2** 

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПРИСТУПИТЬ

темп: 3/0/X/0 ❷

яга штанги в наклоне обратным хватом

нагрузки после завершения каждого подхода.

в условиях вашего тренажерного зала.

не будет соответствовать запланированному.

нагрузки.

Более 30 программ

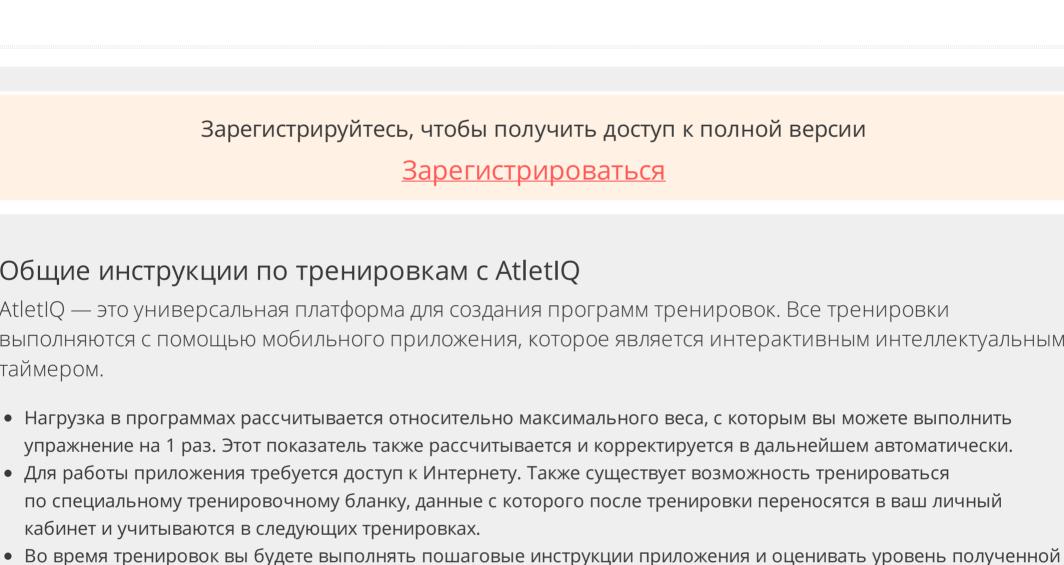
Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Жиросжигание, рельеф

силы и массы

Сушка

**3×8** Отдых: **②** 40 сек



**□** ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Новичок 4

125

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

24

повторений

корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой

Как пользоваться мобильным ассистентом?

• Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели

• В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.

• Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно

• Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки

• Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут

в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень

Программы тренировок На силу / На массу / Сушка, рельеф AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть

Установить приложение

с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения. Партнерская программа для тренеров © 2018 — AtletIQ.com