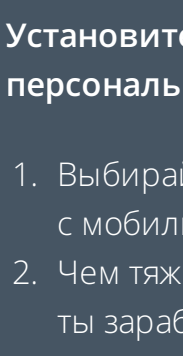


Трехдневная массонаборная программа-специализация для формирования неохватных спинных объемов и «стального» кора

Опытный
31 день
16 тренировок
~50 минут

С точки зрения русского языка между спиной и спиницей – только суффикс. С точки зрения спортивной практики – месяц безудержной целевой накачки. Все еще хочешь занять широкую и предельно развитую спину? Тогда бери себе в помощники специализированную программу «Спиноделика» и уверенно двигайся к своей цели.

<https://atletiq.com/programma/spinodelika-1099.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, 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 персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбери программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
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 пинты для активации закрытых программ!

Возведи спинной тренинг в приоритет - выйдешь из толпы шириной и крепостью своей спины

Ну какой ты мужик без широкой спины? Ясно же — никакущий. Спина как в жизни, так и в спорте архиважный «предмет» — любому худо, когда ее нет. И аргументы здесь излишни. Развитые мышцы «тыла» не только существенно добавляют авторитета среди коллег-железакателей, но и не дают прогнуться под «изменчивый мир».

Отсюда ясно, широкая спина важна, широкая спина нужна. Ну а раз с целью определились, пора и о средствах потолковать. Железного результата в создании фундаментальной спины поможет достичь наша новая тренировочная программа Спиноделика.

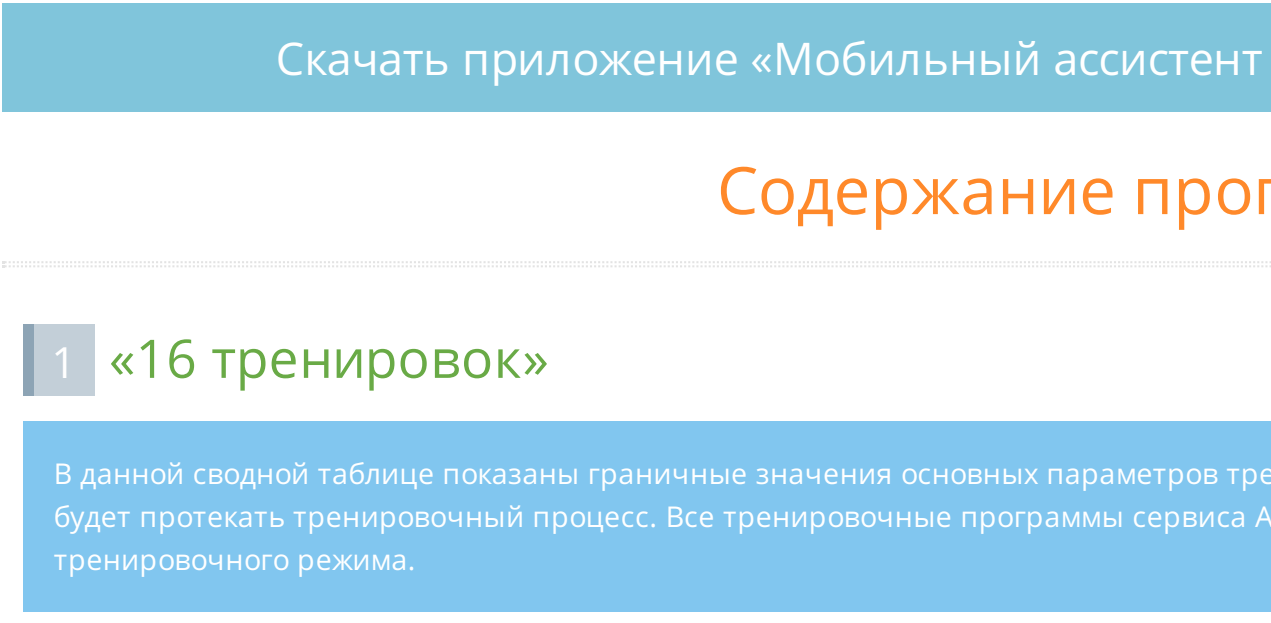
Как для бешеной собаки семь верст не крюк, так для фаната широкой спины — месяц не срок. Поэтому за оптимум в нашем плане принят 31-дневный цикл.

В рамках программы помимо капитальной проработки спины будет проводиться «поддерживающая» работа и с прочими мышечными группами, что не позволит тебе «сдать назад» и растерять имеющуюся форму.

Планом предусмотрены 3 тренировки в неделю. Следуя специализированной схеме, ты будешь упражнять спину дважды за микроцикл: на первой тренировке трапеции и выпрямители позвоночника вместе с плечами и на третьей широчайшие и круглые мышцы спины — с бицепсом и трицепсом. В оба дня добавлены также по одному движению на пресс с целью усилить кор. Второе занятие будет в свою очередь полностью посвящено ногам и грудным мышцам, для спины оно будет «разгрузочным».

Самые тяжелые базовые движение комплекса для каждой крупной мышечной группы выполняются в режиме 4-10 повторений в 5 подходов. Это наиболее эффективная тренировочная модель для активизации максимальной мотонейронов и последующей мышечной гипертрофии — другими словами балансировка на грани между силовым и массонаборным стилем дает достойную прибавку по обоим показателям (и по силе и по объемам).

Добавочные упражнения выполняются в диапазоне на 8-12 и 10-15 повторений, в зависимости значимости самого движения для наших «специализированных» целей и конечно во взаимосвязи с величиной используемого веса. Ну вот собственно и все, остается объявить «специ-операцию» по созданию мощной спины открытой!



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

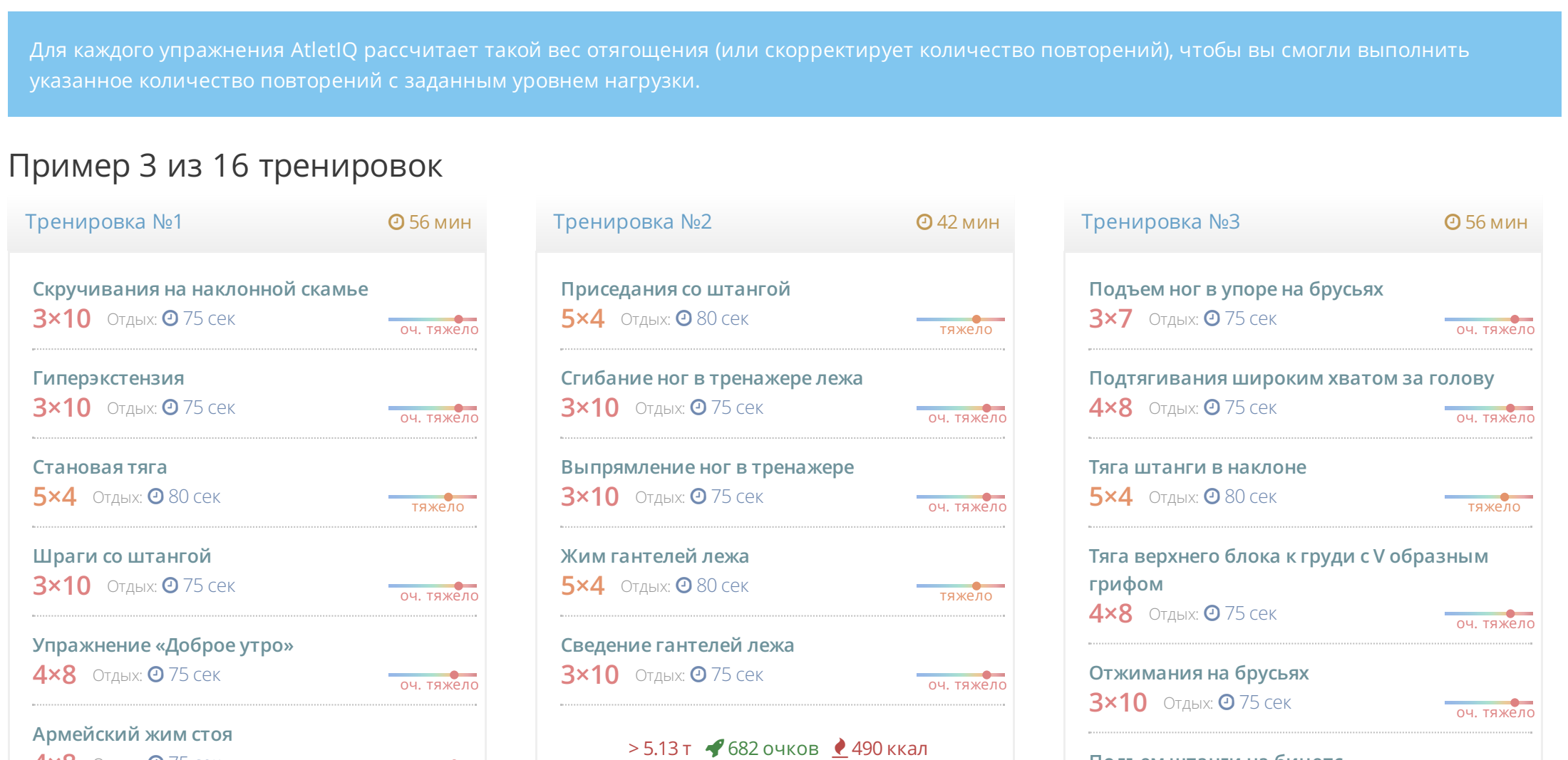
1 «16 тренировок» Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

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	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	60-80 сек
2	Гиперэкстензия	3	10-15	60-80 сек
3	Становая тяга	5	4-10	70-80 сек

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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 16 тренировок

<p>Тренировка №1 56 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых: 75 сек Гиперэкстензия 3x10 Отдых: 75 сек Становая тяга 5x4 Отдых: 80 сек Шаги со штангой 3x10 Отдых: 75 сек Упражнение «Доброе утро» 4x8 Отдых: 75 сек Армейский жим стоя 3x10 Отдых: 75 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых: 75 сек <p>> 4.67 т 924 очков 660 ккал</p>	<p>Тренировка №2 42 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 5x4 Отдых: 80 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых: 75 сек Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых: 75 сек Жим гантелей лежа 5x4 Отдых: 80 сек Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых: 75 сек <p>> 5.13 т 682 очков 490 ккал</p>	<p>Тренировка №3 56 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Подъем ног в упоре на брусьях 3x7 Отдых: 75 сек Подтягивания широким хватом за голову 4x8 Отдых: 75 сек Тяга штанги в наклоне 5x4 Отдых: 80 сек Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 4x8 Отдых: 75 сек Отжимания на брусьях 3x10 Отдых: 75 сек Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых: 75 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых: 75 сек <p>> 3.77 т 967 очков 700 ккал</p>
--	--	--

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью специального интерфейса, 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, а платформу универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com