

CHEST ACTIVE

ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА С АЦЕНТОМ НА ГРУДЬ

Автор программы: АНТОН ЮЖАКОВ

Создано в партнерстве с **Atletiq.com**

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

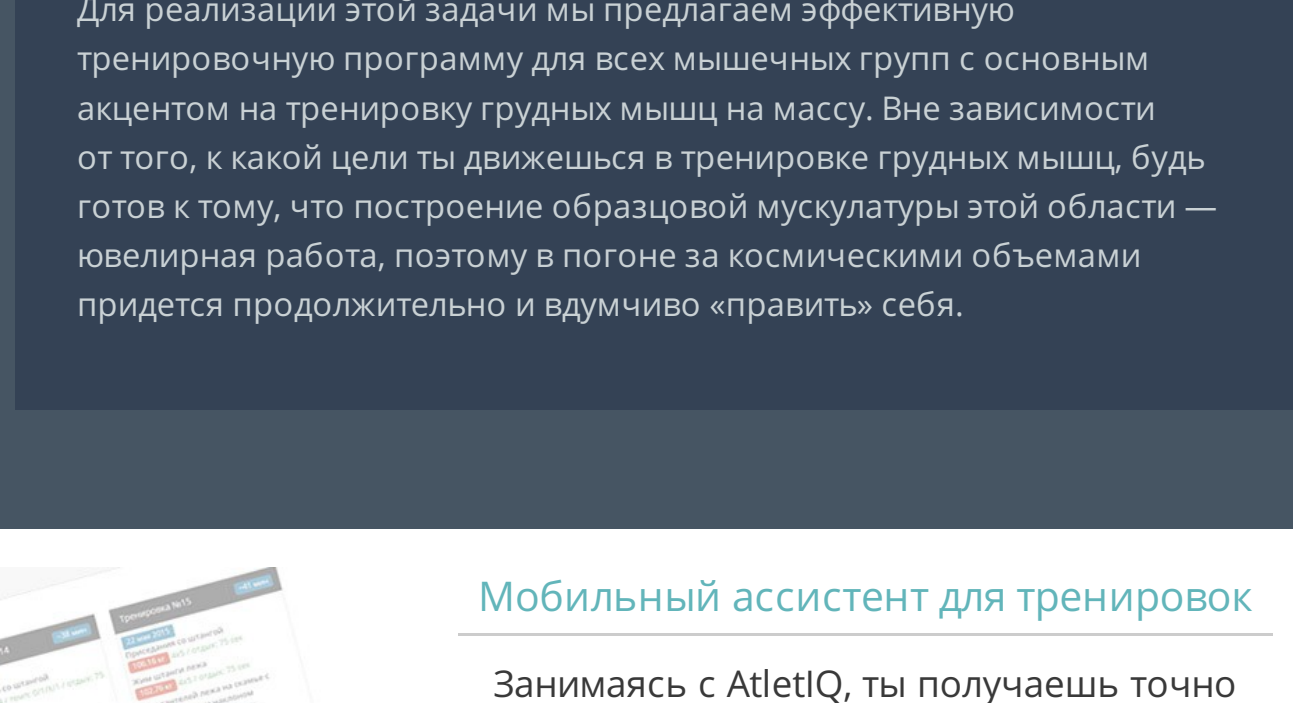
Опытный | **52** дня | **32** тренировки | **~50** минут

«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, любительские целей достигнем.



Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального 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.

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

Перезагрузка знаменитое изречение, застольное правило: профессиональный атлет — хорошо 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.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть связана на сегодняшний день, 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 измучиво «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

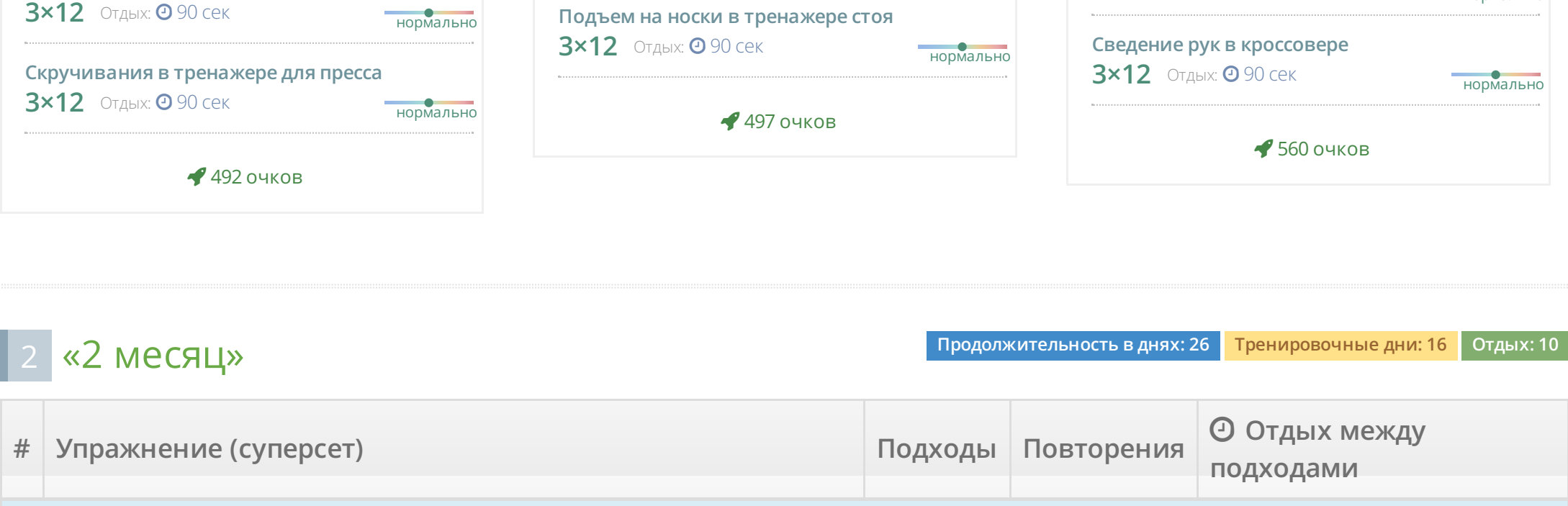
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	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

▲ При активации сбрасывается 8 баллов

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.

Пример 3 из 16 тренировок

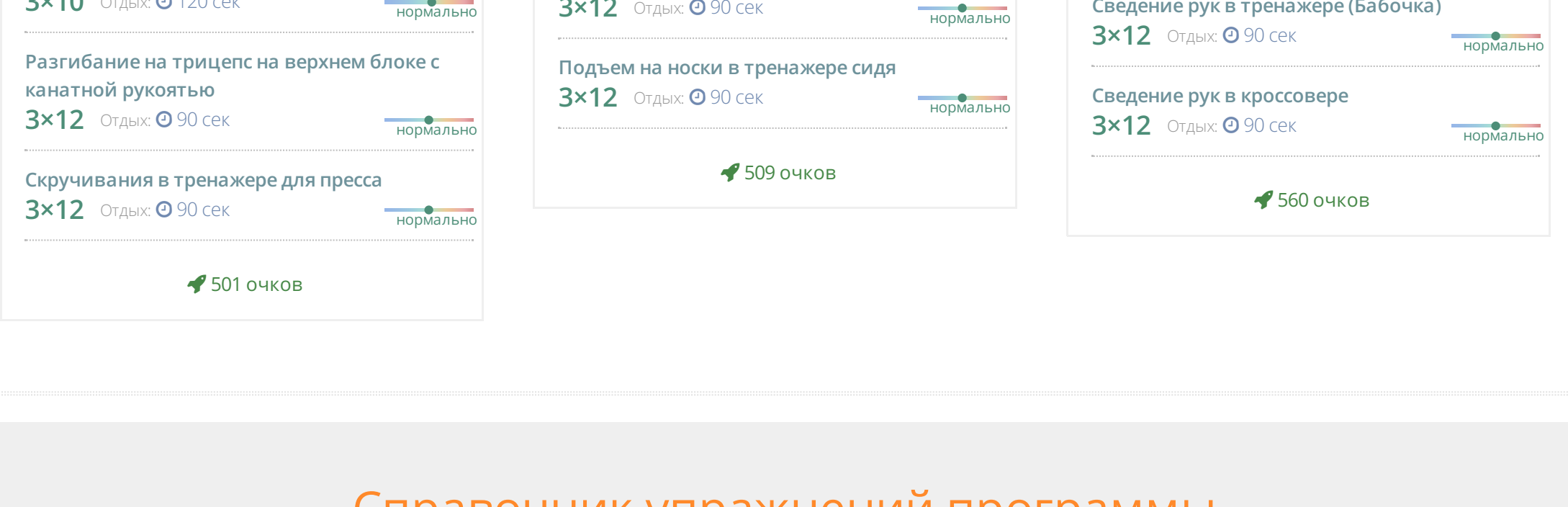
<p>Тренировка №1 58 мин</p> <p>Жим штанги лежа 4x8 Отдых 180 сек</p> <p>Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Скручивания в тренажере для пресса 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>492 очка</p>	<p>Тренировка №2 58 мин</p> <p>Приседания со штангой 4x8 Отдых 180 сек</p> <p>Жим ногами 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Румынская становая тяга 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>497 очков</p>	<p>Тренировка №3 60 мин</p> <p>Жим штанги сидя в машине Смита 4x8 Отдых 180 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>560 очков</p>
--	--	---

2 «2 месяц»

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

#	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

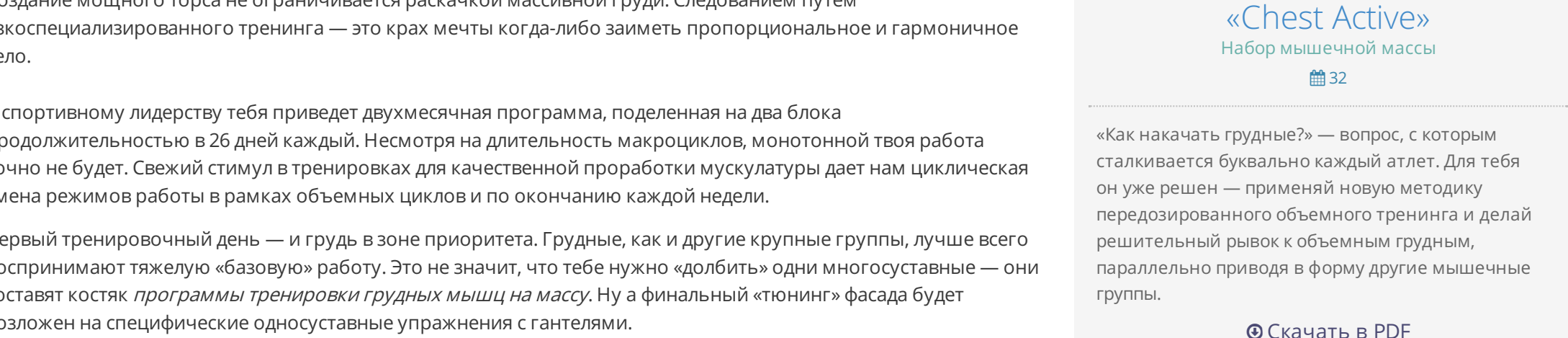
▲ При активации сбрасывается 8 баллов



Пример 3 из 16 тренировок

<p>Тренировка №1 58 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 180 сек</p> <p>Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукояткой 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Скручивания в тренажере для пресса 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>501 очка</p>	<p>Тренировка №2 58 мин</p> <p>Приседания со штангой 4x8 Отдых 180 сек</p> <p>Жим ногами с узкой постановкой стоп 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Румынская становая тяга (вариант 2) 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере сидя 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>509 очков</p>	<p>Тренировка №3 60 мин</p> <p>Жим гантелей сидя 4x8 Отдых 180 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны сидя 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>560 очков</p>
--	---	--

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 380 руб | [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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

Создание мощного торса не ограничивается раскачкой массивной груди. Следованием путем узкоспециализированного тренинга — это край меры когда-либо займает пропорциональное и гармоничное тело.

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

Первый тренировочный день — и сразу в зоне приоритета. Грудные, как и другие крупные группы, лучше всего воспринимают тяжелую «базовую» работу. Это не значит, что тебе нужно «добить» одни многосуставные — они составят костяк программы тренировки грудных мышц на массу. Ну а финальный «спиннинг» фасада будет возложен на специфические односуставные упражнения с гантелями.

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

Звание ключевого упражнения для накачки грудных давно досталось жиму 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 измучивающей силовой работой в среднетемповом режиме, то «двять» каменным паллом упражнениями, выполняемых на — 10-20 повторов.

Но жим лежа прорабатывает большую часть средней область мышечной группы, а строительство испольной 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 мышц, но и дает прорыв к увеличению их веса.

На этом испытании для целевой группы не заканчиваются! 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 выложиться. «Подтянем» его готовностью, 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, 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 — понедельник 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, возвращаясь к тренировочному 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

Стоимость полной версии 380 руб | [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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 плану к данным с такого же приложения переносить в ваш личный кабинет и учитывать 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 для любителя ассистентом?

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

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная коррекция 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