

# ПОЛКОВНИЧЬИ ЭПОЛЕТЫ

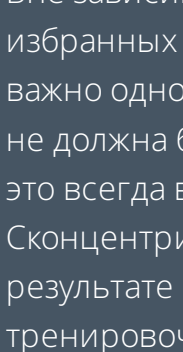
## ГИПЕРТРОФИЯ ДЕЛЬТ

### Дополни массивный торс «шаровыми» плечами за 2 месяца гипертрофийного тренинга.

**Опытный** **52** дня **32** тренировки **~54** минуты

Пушечные плечи — это не про тебя? Хватит это терпеть! Пора взять мужскую волю в кулаки всерьез заняться тренировкой дельт на массу. 2 «жарких» месяца гипертрофийного тренинга и ты обладатель V-образного торса. Теперь остается только отыскать ту самую, которой захочется подставить свое «новосозданное» плечо.

<https://atletiq.com/programma/polkovnichi-epolety-360.html>

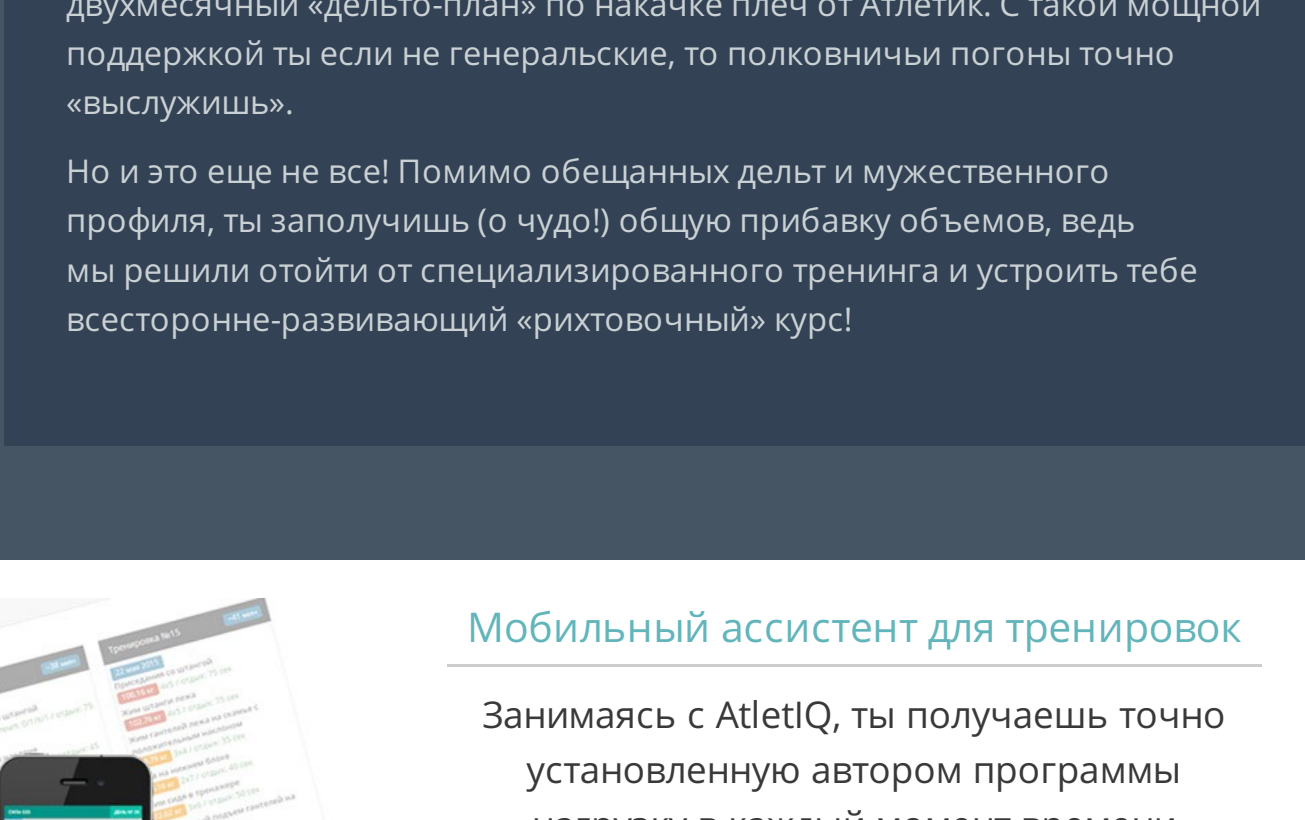


**Автор:**  
**Южаков Антон**

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возьмем, любительских целей достигнем.

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

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшний день, это всегда взгляд в перспективу. Скоцентрировав усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель — ближе.



### Испытай гипертрофийный «дельта-план» от Атлетик, распръвь плечи атланта.

Даже беглого взгляда будет достаточно, чтобы безошибочно определить принадлежность мужчины к «атлетическому» лагерю. Незадолжительно начавшая выдвигать «сырые» плечи. Недаром на это счет даже существует старинная культуристическая присказка: «Настоящего атлета окружают подержкой ты если не генеральские, то полковничьи погоны точно «выслужил».

Но и это еще не все! Помимо обещанных дельт и мужественного профиля, ты получишь (о чудо!) общую прибавку объемов, ведь мы решили отойти от специализированного тренинга и устроить тебе всесторонне-развивающий «рихтовочный» курс!

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.

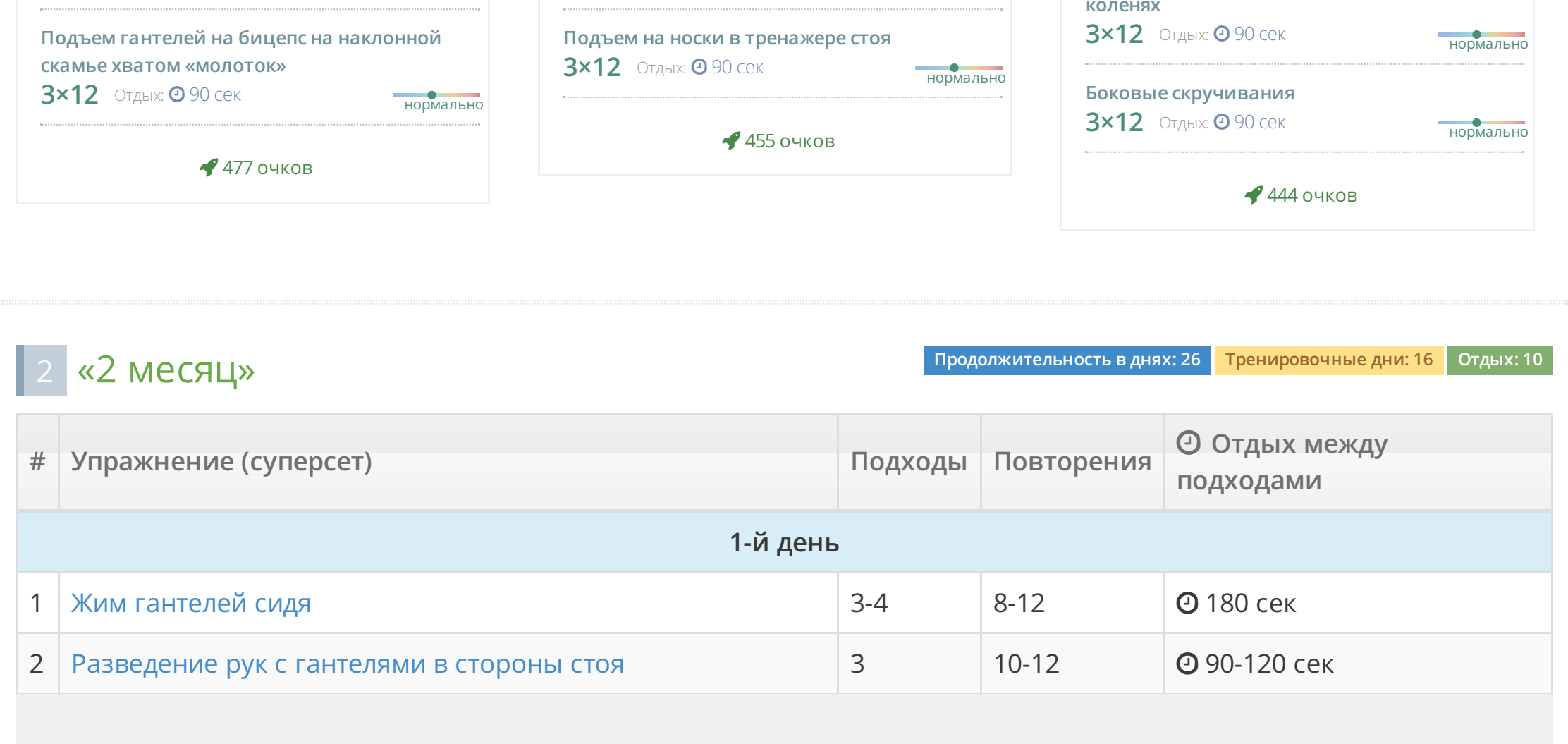
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-----------------------

#### 1-й день

1	<b>Жим штанги сидя</b>	3-4	8-12	180 сек
2	<b>Вертикальная тяга штанги к груди стоя</b>	3	10-12	90-120 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 рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 16 тренировок

**Тренировка №1** 01 мин

- Жим штанги сидя 4x8 Отдых 180 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 120 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x10 Отдых 120 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 120 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 120 сек
- Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток» 3x12 Отдых 90 сек

477 очков

**Тренировка №2** 058 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 180 сек
- Жим ногами 3x10 Отдых 120 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 90 сек
- Румынская становая тяга 3x10 Отдых 120 сек
- Сгибание ног в тренажере сидя 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых 90 сек

455 очков

**Тренировка №3** 058 мин

- Жим гантелей лежа 4x8 Отдых 180 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 120 сек
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 90 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 120 сек
- Разгибание рук на блоке из-за головы стоя на коленях 3x10 Отдых 90 сек
- Боксовые скручивания 3x12 Отдых 90 сек

444 очко

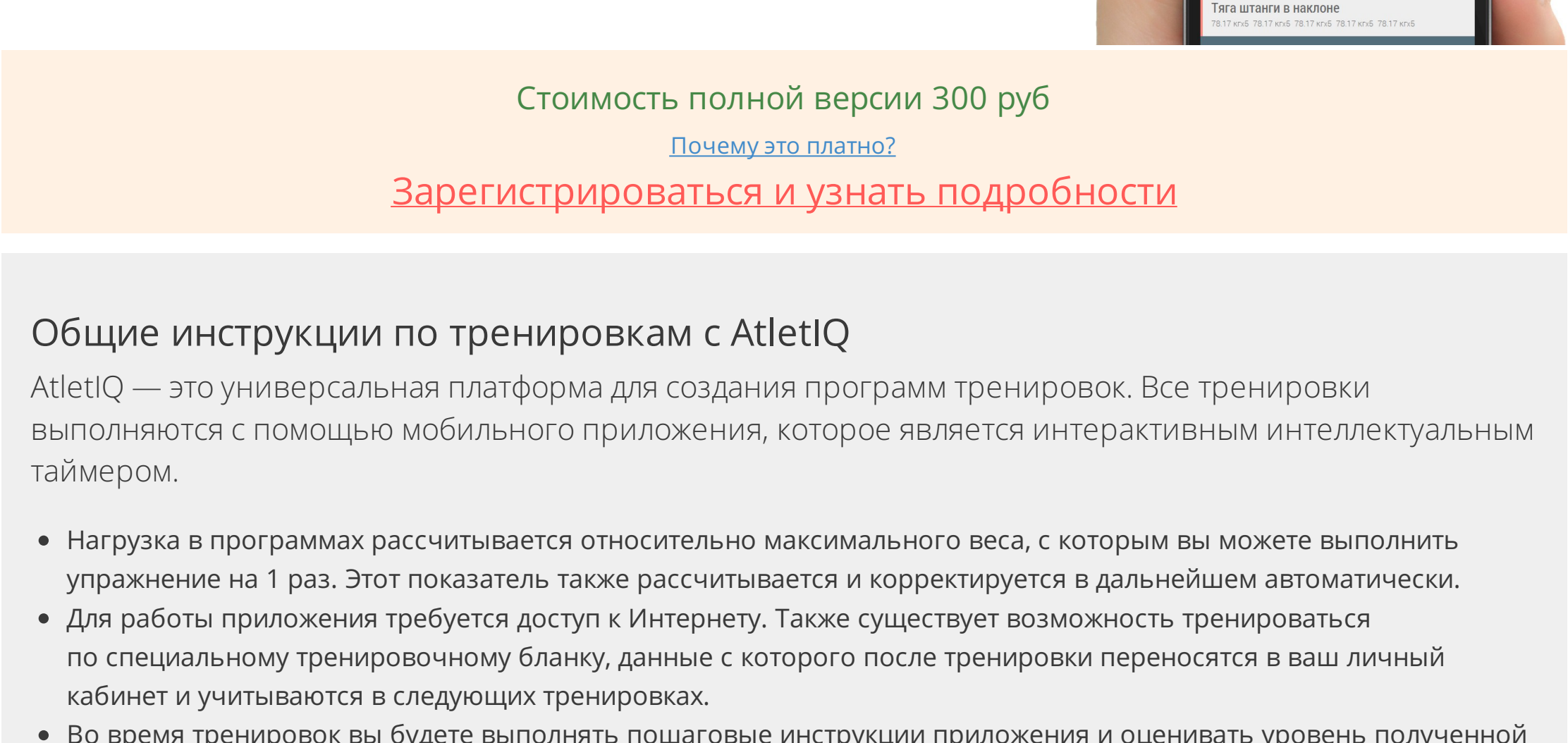
**2 «2 месяца»** Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 16 Отдых: 10

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
---	-----------------------	---------	------------	-----------------------

#### 1-й день

1	<b>Жим гантелей сидя</b>	3-4	8-12	180 сек
2	<b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b>	3	10-12	90-120 сек

### Интенсивность тренировок по упражнениям



### Пример 3 из 16 тренировок

**Тренировка №1** 061 мин

- Жим гантелей сидя 4x8 Отдых 180 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 120 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x10 Отдых 120 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 120 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x10 Отдых 120 сек
- Подъем гантелей на бицепс сидя 3x12 Отдых 90 сек

459 очков

**Тренировка №2** 058 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 180 сек
- Жим ногами с узкой постановкой стоп 3x10 Отдых 120 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 90 сек
- Румынская становая тяга (вариант 2) 3x10 Отдых 120 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x12 Отдых 90 сек

456 очков

**Тренировка №3** 058 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 180 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 120 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 90 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x10 Отдых 120 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x12 Отдых 90 сек
- Боксовые скручивания 3x12 Отдых 90 сек

490 очков

## Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#)

**Зарегистрироваться и узнать подробности**

Начнем с наброска фронта работ: режим тренировок будет напоминать 4-дневный сплит, но с обещанным ударением на дельтоиды. То есть первое занятие будет выделено для «проблемной» зоны и бицепсов, а далее почти «хрестоматийный дизайн» — «ночная бомбежка», грудно-трицепсовый день, тренинг спины плюс небольшое «отступление» на плечи.

### Делим на два

Тренировочную работу мы предлагаем вписать в рамки двух равных по длительности микроциклов. По структуре и «стилистике» блоки похожи: идентичная разбивка по мышечным группам, «близкий» набор упражнений, тот же принцип волнообразной смены нагрузки. Но различия есть и именно они помогут сделать твой накачательный курс более разнообразным и «широкоформатным» для мышц: мы будем заменять некоторые упражнения и варьировать амплитуду некоторых движений (как например, в той же румынской тяге с платформой и без).

### Быть или не быть специализации

2 месяца — это несущотный срок, за который можно серьезно сдать в результатах по всем фронтам, если заниматься только плечевым поясом. На твоё счастье «это не наш метод». Атлетик гарантирует: в ходе тренировок ни одна крупная группа не «пострадает»!

И все благодаря тому, что в программе тренировок дельт на массу мы уходим от стандартной специализации, взамен предлагая тебе целиком самодостаточную комплексную программу с заметным акцентом на плечи, которую не нужно «мутьить» в текущий тренировочный цикл. Все уже «упаковано» до тебя — остается только использовать и расти!

### Под особым контролем

Надо сказать, «плечевичность», совершаемое дважды в неделю, для «мажоров» имеющих некоторый опыт в накачке и подерживаемых в отставании дельтоидов — это то, что доктор прописал. Притом действовать будем так: первая тренировка (она же основная) будет тотальной по нагрузке и охвату плеч, вторая — точечная, для среднего и заднего пучка.

Ты можешь спросить, почему внимание обделена передняя головка? Но нет, не подлови! фронтальный сегмент не во всю трудится в грудной день. Этого ему хватает «за глаза», поэтому нагрузка получается оптимально сбалансированной в разрезе каждого пучка.

### Рассчитывать по порядку

Во всем должен быть порядок, а в расстановке упражнений — так тем более. Первым по ходу идет одно базовое движение в изо-массо-максимом стиле — на «свежак», так сказать.

Далее мы должны были бы «насытить» комплекс изолирующими упражнениями, выполняемыми в традиционном 12-15-повторном диапазоне, и на сим завершить «мышечичность». Но мы поступим иначе: введем еще и «промежуточную» категорию — подсобные упражнения на основные мышцы и условно-базовые для мелких мышечных групп (участниц — объемомостью сетов в 10-12 повторений).

**«Полковничьи эполеты»**  
Набор мышечной массы

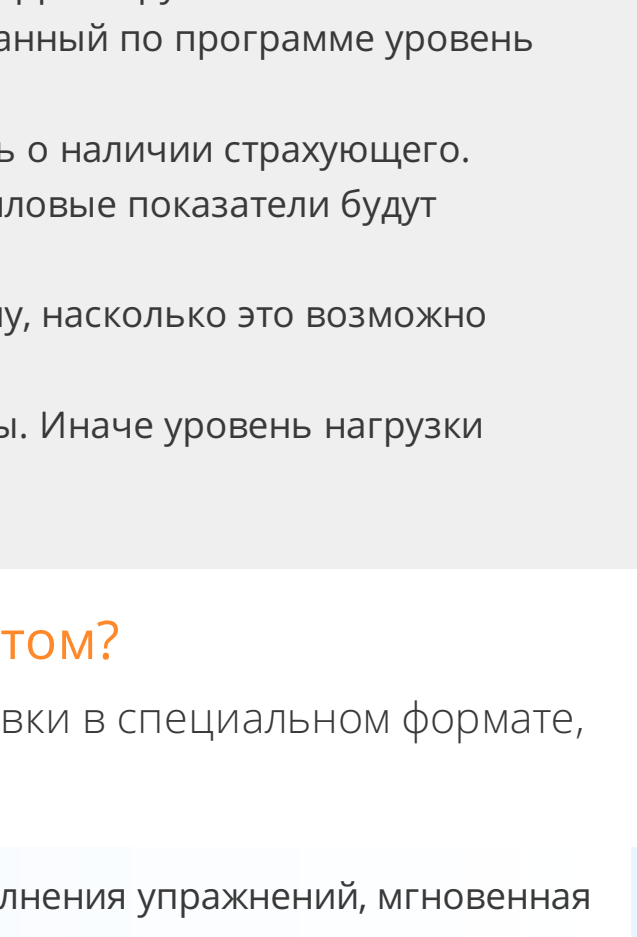
Пушечные плечи — это не про тебя? Хватит это терпеть! Пора взять мужскую волю в кулаки всерьез заняться тренировкой дельт на массу. 2 «жарких» месяца гипертрофийного тренинга и ты обладатель V-образного торса. Теперь остается только отыскать ту самую, которой захочется подставить свое «новосозданное» плечо.

Скачать в PDF

Автор программы  
**Южаков Антон**

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение:  
<https://atletiq.com/app>



Стоимость полной версии 300 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 тренировки в специальном тренировочном блоку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете получать 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 уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхового.
- 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 инструкции по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

### Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программы AtletiQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает конструктор приложения.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

**Более 30 программ**  
на выбор от опытных тренеров

**Новый Мясной тренировочный цикл**  
Цикл мышечной массы на основе 5 упражнений

**Сила**  
Кардиотренинг для похудения

**Ленивый тренировочный бой**  
Полноценный тренинг с силовыми упражнениями

**Новая тренировка**

11:33 **720 кг** **24**

Приседания со штангой

**Жим штанги лежа**

№2 **25.61** **8**

**43**

**ПРИСТАВКА**

17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите ступни на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2**  
«КАКОВА ГОТОВИТЬСЯ ТРИПЕКС» ДЛЯ ПЕРИОДИЗАЦИИ

47:25 **850 кг** **10**

**7.20** **2.2 т** **125**

Новичок 4 **+455**

**Всего: 1223**  
и заработай еще 377!

Переходи на следующий уровень!  
«Новичок 5»

[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