

ARMMAKER

4-Х ДНЕВНЫЙ СПЛИТ С АКЦЕНТОМ НА РУКИ

Руки всем желающим за два месяца общих сплит-тренировок



Новичок

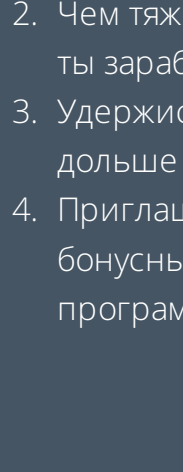
52 дня

32 тренировки

~56 минут

Общее мясорастительство это, конечно, нужное дело, но нельзя упускать из виду «проблемные» места. Если для тебя таковыми являются руки, определено стоит принять меры — отключай «автопилот» и тренируй верхние конечности «намеренно», используя нашу гипертрофийную программу, с ударением на ручную работу.

<https://atletiq.com/programma/armmaker-362.html>



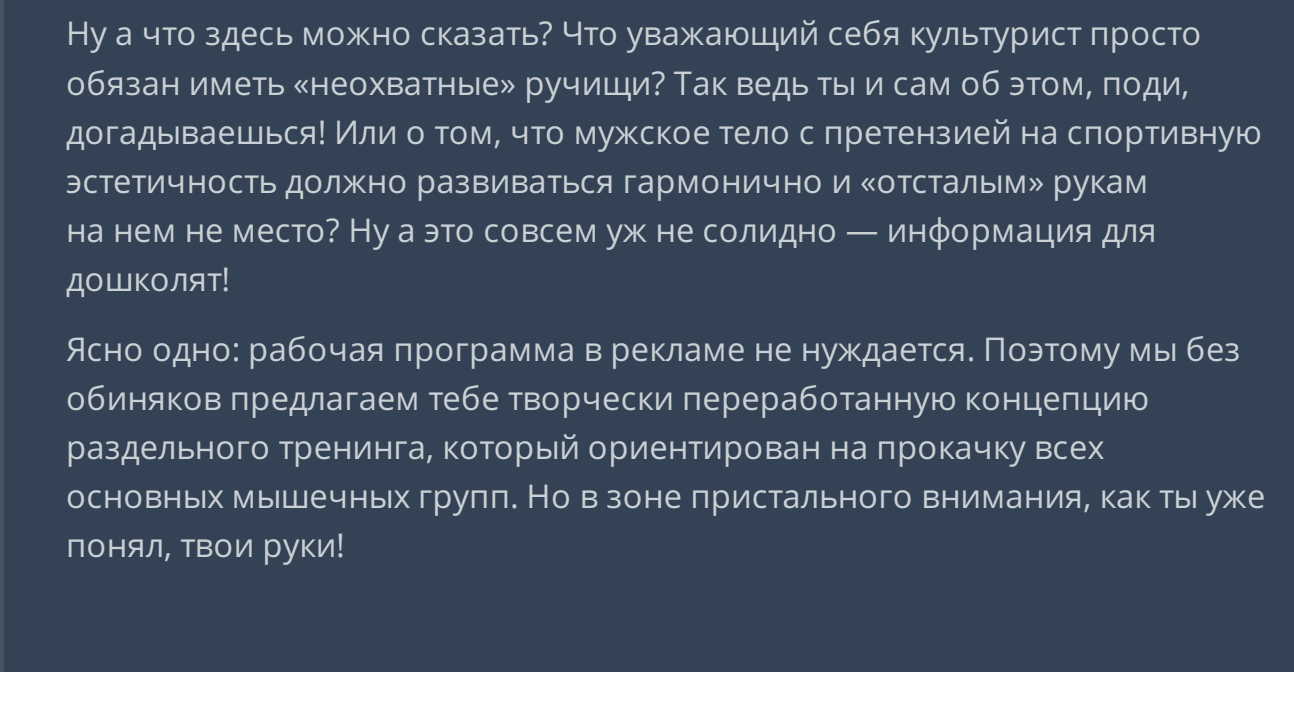
Автор: AtletIQ

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!

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



Включайся в ручной билдинг с гипертрофийным сплит-курсом от Атлетик

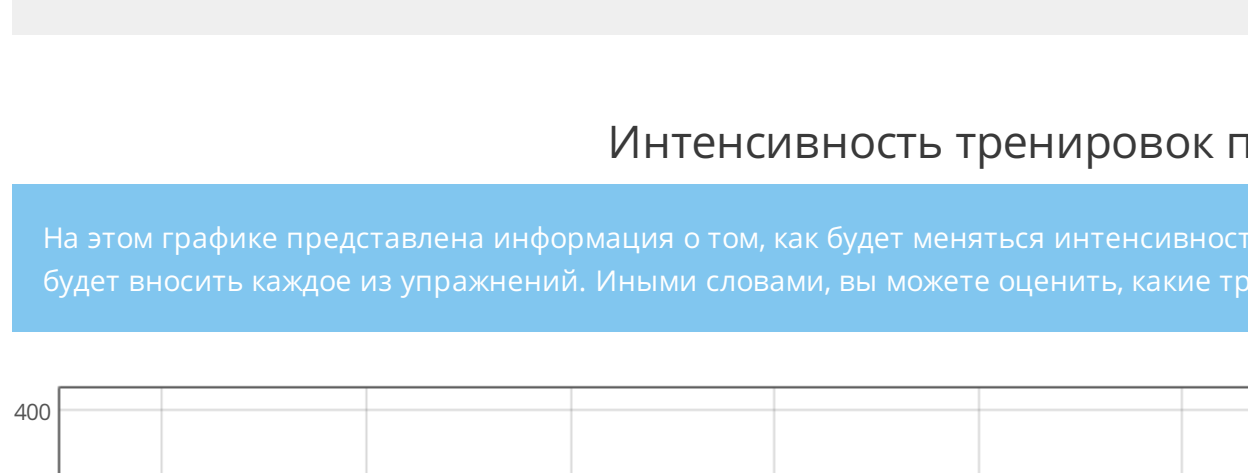
Ты привык, что каждая тренировочная программа начинается с краткого «описательного» ананса, который убеждает тебя в необходимости владения мощной спиной, шаровыми делами, «кубинским» прессом или всем этим мышечным великолепием одновременно. Но знаешь, мы решили, что к нашей новой программе с акцентом на ручную накачку, «пусторожнее» предисловие ни к чему.

Ну а что здесь можно сказать? Что уважающий себя культурист просто обязан иметь «неохватные» ручки? Так ведь ты и сам об этом, поди, догадываешься! Или о том, что мужское тело с претензией на спортивную эстетичность должно развиваться гармонично и «отстальм» рукам на нем не место? Ну а это совсем уже солидно — информация для дошкеля!

Ясно одно: рабочая программа в рекламе не нуждается. Поэтому мы без обиняков предлагаем тебе творчески переработанную концепцию раздельного тренинга, который ориентирован на прокачку всех основных мышечных групп. Но в зоне пристального внимания, как ты уже понял, твои руки!

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>

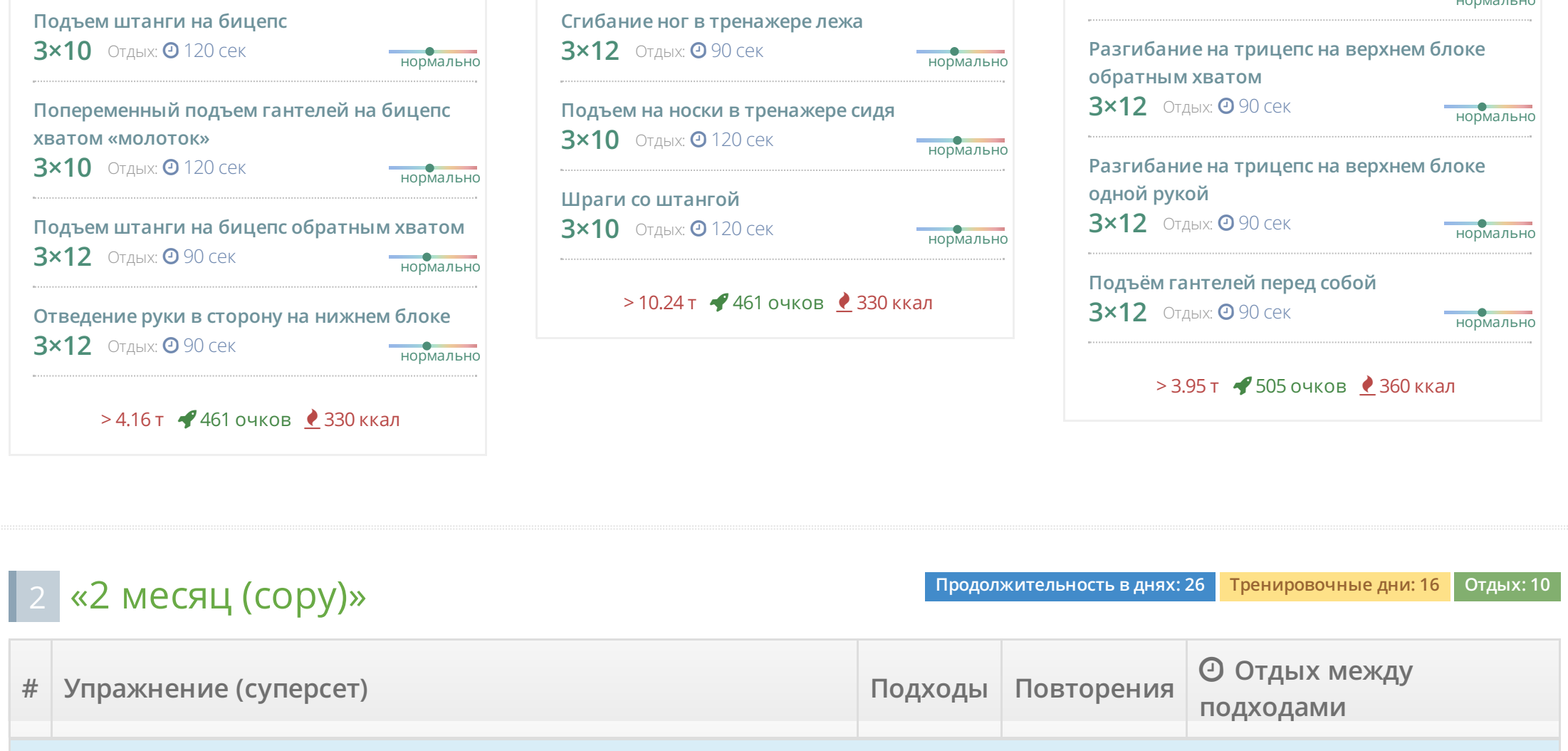
Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	6-12	180 сек
2	Французский жим лежа	3	10-12	90-120 сек

Доступ открыт по подписке

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.

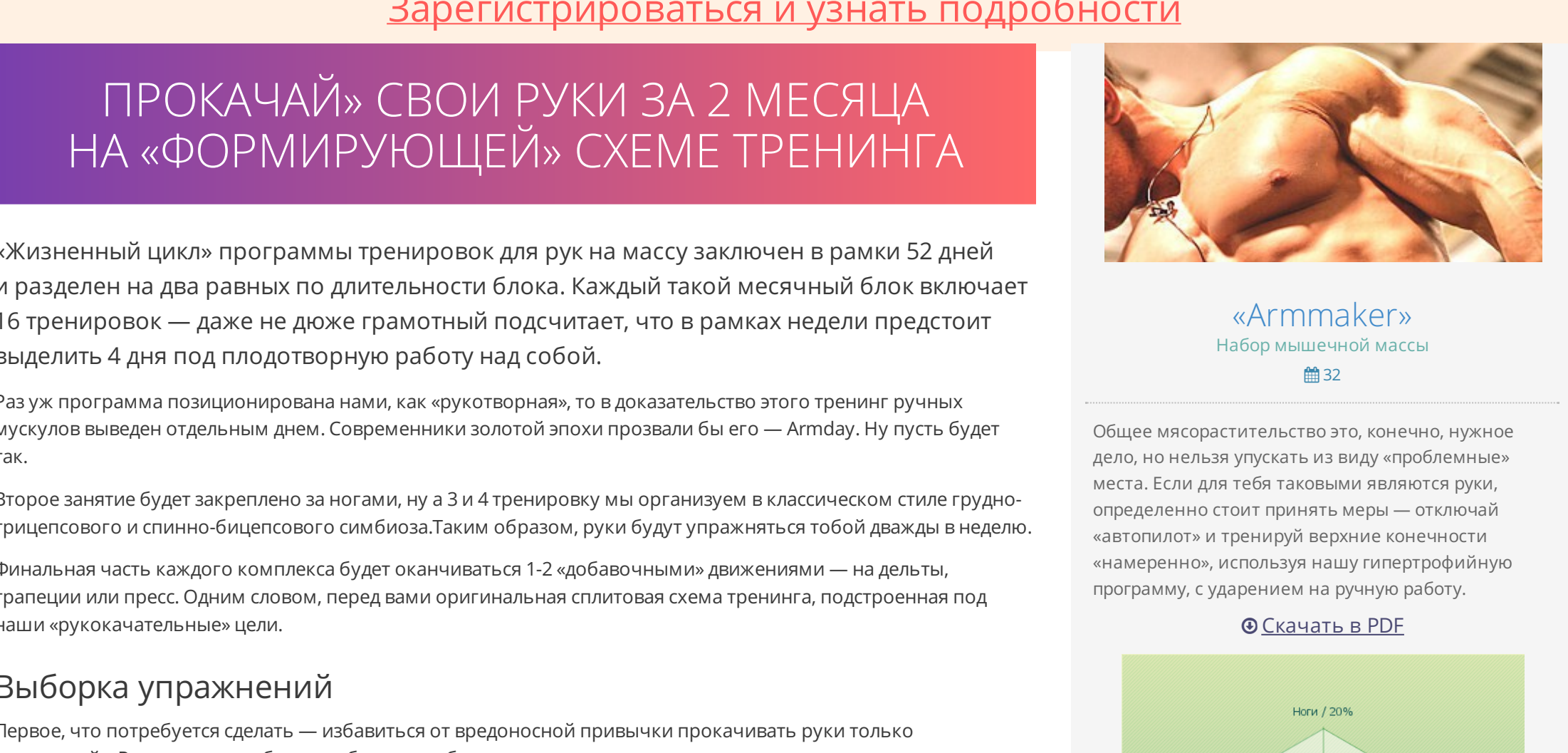
Пример 3 из 16 тренировок

<p>Тренировка №1 08 мин</p> <p>Жим штанги лежа узким хватом 4x6 Отдых 180 сек</p> <p>Французский жим лежа 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>> 4.16 т < 461 очков < 330 ккал</p>	<p>Тренировка №2 06 мин</p> <p>Приседания со штангой 4x6 Отдых 180 сек</p> <p>Жим ногами 3x10 Отдых 120 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 сидя 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Шаги со штангой 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>> 10.24 т < 461 очков < 330 ккал</p>	<p>Тренировка №3 07 мин</p> <p>Жим штанги лежа 4x6 Отдых 180 сек</p> <p>Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>> 3.95 т < 505 очков < 360 ккал</p>
--	---	--

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	6-12	180 сек
2	Французский жим лежа с гантелями	3	10-12	90-120 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 16 тренировок

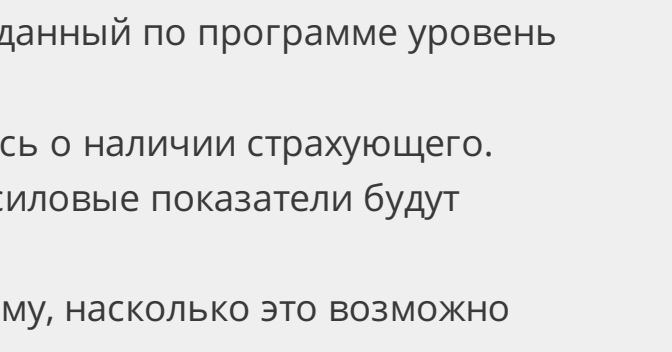
<p>Тренировка №1 08 мин</p> <p>Жим штанги лежа узким хватом 4x6 Отдых 180 сек</p> <p>Французский жим лежа с гантелями 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Отведение руки в сторону на наклоне на блоке 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>> 4.26 т < 516 очков < 370 ккал</p>	<p>Тренировка №2 06 мин</p> <p>Приседания со штангой 4x6 Отдых 180 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 120 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 стоя 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Шаги с гантелями 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>> 6.91 т < 451 очков < 320 ккал</p>	<p>Тренировка №3 07 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x6 Отдых 180 сек</p> <p>Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 120 сек</p> <p>Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке с V-рукояткой 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукояткой 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>> 3.37 т < 509 очков < 370 ккал</p>
---	--	---

Стоимость полной версии 400 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ПРОКАЧАЙ СВОИ РУКИ ЗА 2 МЕСЯЦА НА «ФОРМИРУЮЩЕЙ» СХЕМЕ ТРЕНИНГА



«Жизненный цикл» программы тренировок для рук на массу заключен в рамки 52 дней и разделен на два равных по длительности блока. Каждый такой месячный блок включает 16 тренировок — даже не думая грамотный подсчитает, что в рамках недели предстоит выделить 4 дня под плодотворную работу над собой.

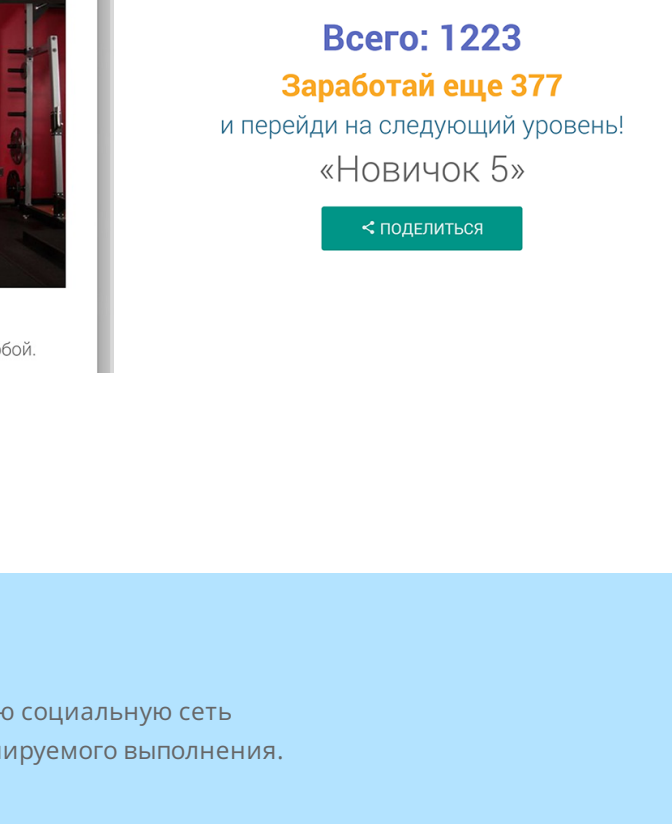
Раз уж программа позиционирована нами, как «руководная», то в доказательство этого тренинг ручных мышц выведет отдельным днем. Современники золотой эпохи прозвали бы его — Armday. Ну пусть будет так.

Второе занятие будет закреплено за ногами, ну а 3 и 4 тренировки мы организуем в классическом стиле грудно-трицепсовое и спино-бицепсовое симбиоза. Таким образом, руки будут упражняться тобой дважды в неделю. Финальная часть каждого комплекса будет оканчиваться 1-2 «добавочными» движениями — на дельты, трапеции или пресс. Одним словом, перед вами оригинальная сплитовая схема тренинга, подстроенная под наши «рукокачательные» цели.

«Armmaker»
Набор мышечной массы
32

Общее мясорастительство это, конечно, нужное дело, но нельзя упускать из виду «проблемные» места. Если для тебя таковыми являются руки, определено стоит принять меры — отключай «автопилот» и тренируй верхние конечности «намеренно», используя нашу гипертрофийную программу, с ударением на ручную работу.

[Скачать в PDF](#)



Автор программы
AtletIQ
[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 400 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 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 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 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](#)