

СИЛА+МАССА

СПИНА + ПЛЕЧИ

УНИКАЛЬНАЯ СХЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ МАКСИМАЛЬНАЯ ФОКУСИРОВКА ТОЧНО В ЦЕЛЬ!

Автор программы: [Алексей Ярмоц](#) Создано с помощью [Atletiq.com](#)

12 интенсивных тренировок спины и дельт — 6 ступеней к массе и силовым рекордам.

1 Опытный **23** дня **12** тренировок **~41** минута

Пришло время скорректировать генетические «недоделки» и сформировать могучую спину и внушительные плечи? Спроси совета у пользователей тренировочного комплекса для плеч и спины от Atletiq. Массивнее, шире, сильнее — вот их девиз и рабочий результат.

<https://atletiq.com/programma/plechi-i-spina-massa-sila.html>

Автор:
AYarmots

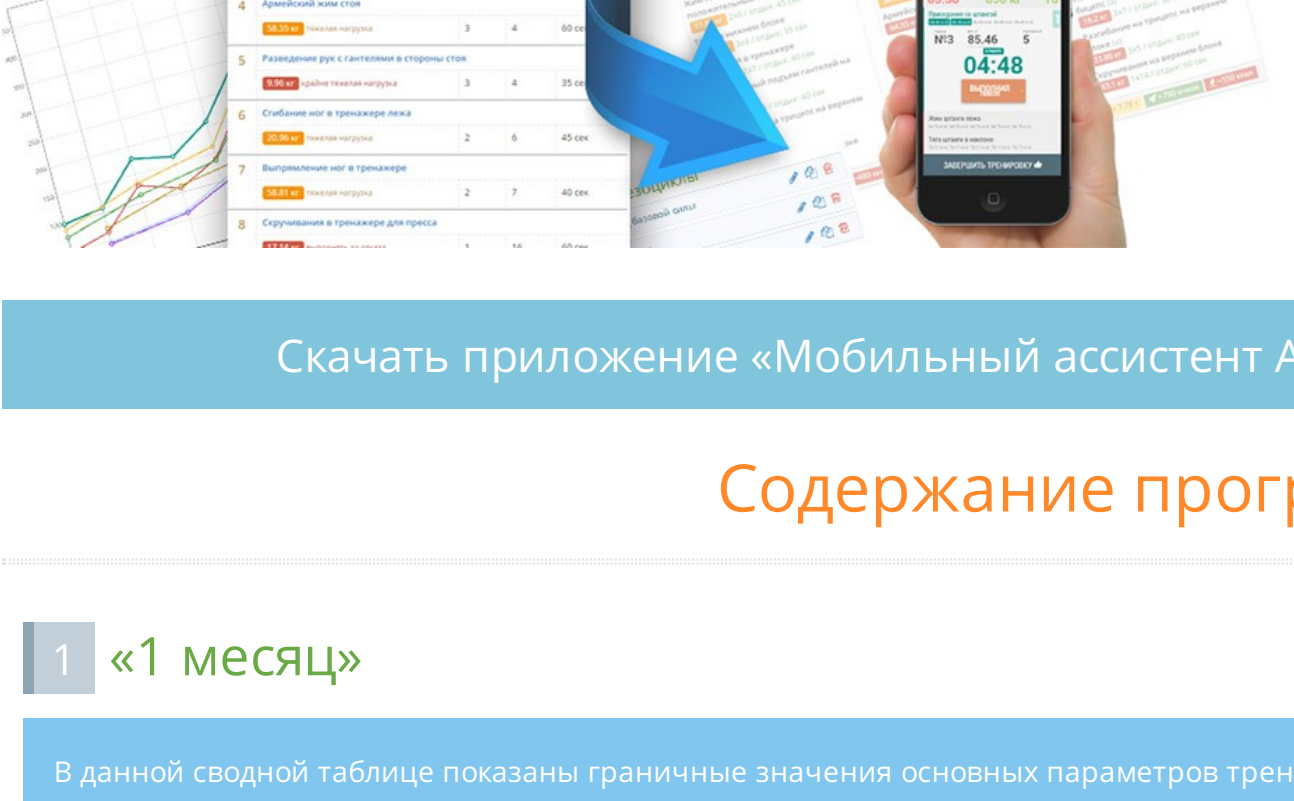
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спорпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

Качайся головой: применяй лучшие тяговые и жимовые упражнения для накачки спинной мускулатуры и дельт, придерживаясь правила периодизации и предуматренированного режима тренировок.

Феноменальный природный потенциал — явление крайне редкое, поэтому в большинстве случаев титанические спины и исполинские дельты — явление «рукотворное». Но раз уж тебе, любимец фортуны, на глаза попалась эта тренировочная программа, то вопросы о том, как накачать широкие плечи и как правильно накачать спину для тебя больше не актуальны.

Работаем тяжело и разнообразно, изменяя весовые нагрузки и режимы тренировок: начиная с 10 сетов со средним весом ты постепенно войдешь в пятиповторный силовой ритм с реально серьезными весами.

Правильный выбор упражнений и схемы тренинга для упорных «качат» уже сделал Atletiq — тебе остается только довериться опыту толковых наставников и фанатично мотивированным бежать в зал, чтобы примерить на себя шестиступенчатую «пирамиду» нагрузок, создавая исполинской ширины плечи и нечеловеческого рельефа спину.



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: **23** Тренировочные дни: **12** Отдых: **11**

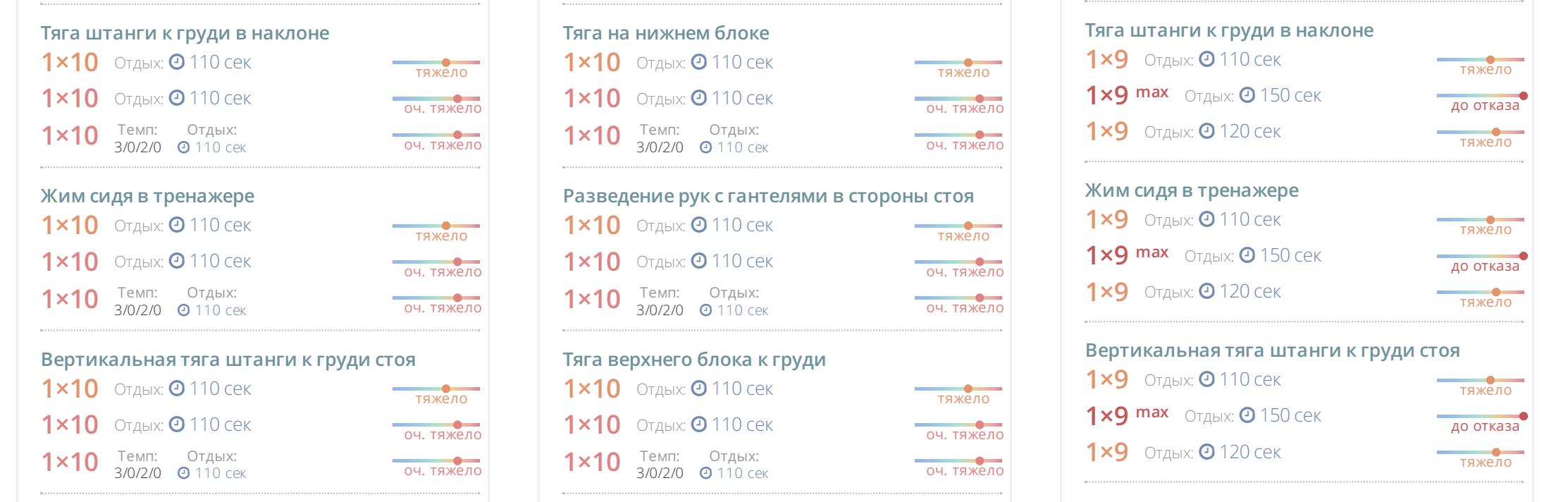
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Армейский жим стоя	3	5-10 (+max)	100-160 сек
2	Тяга штанги к груди в наклоне	3	5-10 (+max)	100-160 сек
3	Жим сидя в тренажере	3	5-10 (+max)	100-160 сек

Для доступа требуется уровень «Любитель 4» или оплата 110 поинтов / [стр. 110](#)
Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 12 тренировок

Тренировка №1 38 мин

- Армейский жим стоя: 1x10, Отдых: 110 сек, Тяжело
- Тяга штанги к груди в наклоне: 1x10, Отдых: 110 сек, Тяжело
- Жим сидя в тренажере: 1x10, Отдых: 110 сек, Тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя: 1x10, Отдых: 110 сек, Тяжело

612 очков

Тренировка №2 38 мин

- Становая тяга со штангой классическая: 1x10, Отдых: 110 сек, Тяжело
- Тяга на нижнем блоке: 1x10, Отдых: 110 сек, Тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя: 1x10, Отдых: 110 сек, Тяжело
- Тяга верхнего блока к груди: 1x10, Отдых: 110 сек, Тяжело

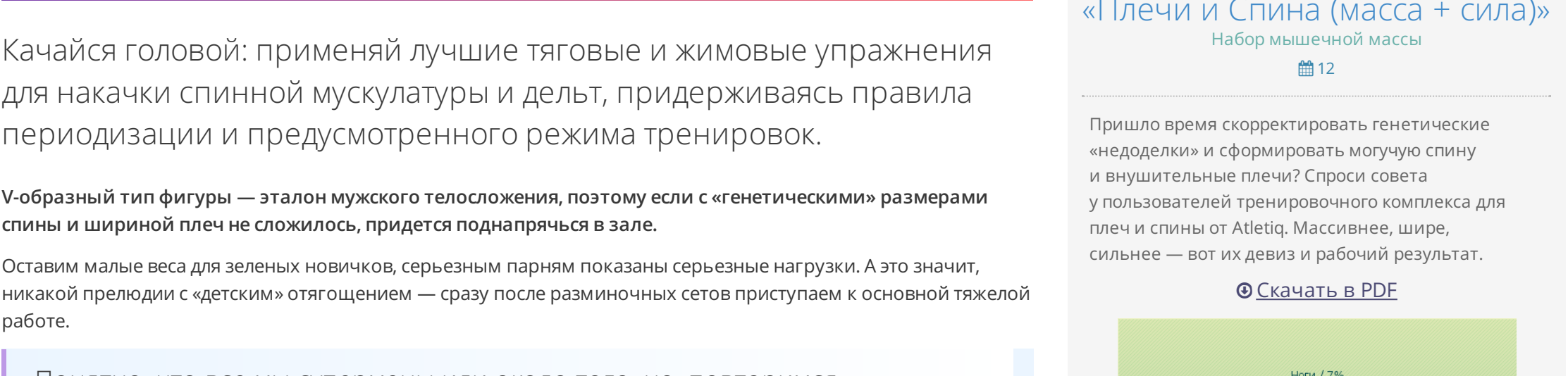
622 очков

Тренировка №3 41 мин

- Армейский жим стоя: 1x9, Отдых: 110 сек, Тяжело
- Тяга штанги к груди в наклоне: 1x9 max, Отдых: 150 сек, До отказа
- Жим сидя в тренажере: 1x9, Отдых: 120 сек, Тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя: 1x9, Отдых: 110 сек, Тяжело
- Тяга верхнего блока к груди: 1x9 max, Отдых: 150 сек, До отказа
- Тяга нижнего блока к груди: 1x9, Отдых: 120 сек, Тяжело

554 очков

Справочник упражнений программы

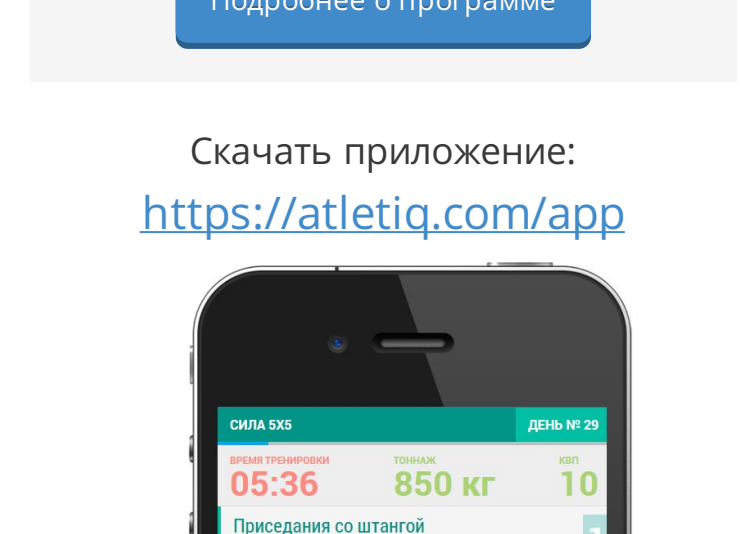


Стоимость полной версии 220 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

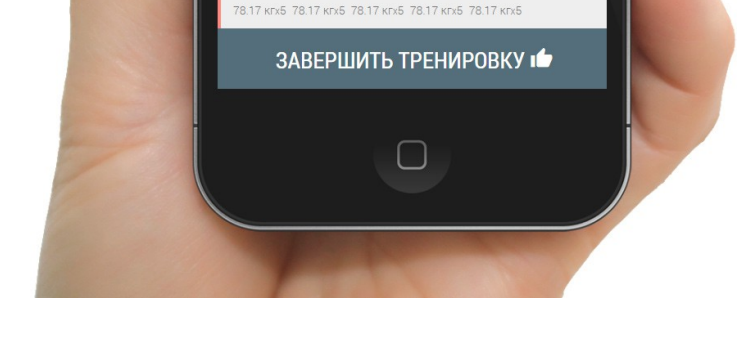
ШЕСТИСТУПЕНЧАТАЯ «ПИРАМИДА» НАГРУЗОК ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИСПОЛИНСКОЙ ШИРИНЫ В ПЛЕЧАХ И НЕЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РЕЛЬЕФА СПИНЫ



Качайся головой: применяй лучшие тяговые и жимовые упражнения для накачки спинной мускулатуры и дельт, придерживаясь правила периодизации и предуматренированного режима тренировок.

Пришло время скорректировать генетические «недоделки» и сформировать могучую спину и внушительные плечи? Спроси совета у пользователей тренировочного комплекса для плеч и спины от Atletiq. Массивнее, шире, сильнее — вот их девиз и рабочий результат.

Удобный тип фигуры — эталон мужского телосложения, поэтому если с «генетическими» размерами спины и шириной плеч не сложилось, придется поднапрячься в зале.



Оставим малые веса для зеленых новичков, серьезным парням показаны серьезные нагрузки. А это значит, никакой прелюдии с «детскими» отягощением — сразу после разминочных сетов приступаем к основной тяжелой работе.

Автор программы **AYarmots**

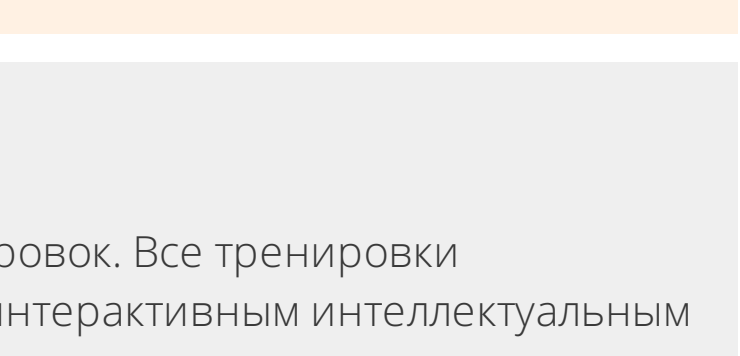
Понятно, что все мы супермены или около того, но, повторимся, не игнорируй размерные сетки!

[Подробнее о программе](#)

Разумеется, прежде чем приступить к работе над программой тренировок с упором на плечи, объективно оцени свою подготовку: если жмешь от груди половину своего веса, ты едва ли осилишь силовое испытание программы.

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

И даже если работа на пределе для тебя дело привычное, будь на чеку: интенсивный режим тренинга не должен помешать идеально техничному выполнению упражнений.



Волне возможно, что удивительной, то уж точно непривычной. Но тем лучше: организация шоковой терапии твоим стальным мышцам и железным нервам — и есть наша цель.

Как водится, программа спины плечи предусматривает последовательную смену режимов тренировочной работы, что вписывается в главенствующее в силовом спорте правило периодизации. **Но всмотрись, что за нагрузки тебе уготованы!**

От массонаборного цикла взайдём по лестнице тяжелеющих сетов к силовому ритму работы. И тут вполне уместно провести аналогию с принципом прямой пирамиды с той лишь разницей, что увеличение веса снаряда и одновременное снижение объёмности работы будет происходить не классически поподходно, а ежотренировочно.

Двухдневный тренировочный микроцикл включает «железный» дуэт упражнений на мышцы спины и плеч, который начинается объёмной работой на гипертрофию.

Пусть уменьшение числа подходов в новом круге не вводит тебя в заблуждение — с каждой тренировкой на покoreние тяжелеющего снаряда будет уходить все больше ресурса, но наградой тебе будут растущие силовые показатели.

Ключом к успеху в деле накачки мускулатуры является рациональный подход.

К чему бы это? Частота тренировок выводит на передний план вопрос восстановления — чтобы мышцы успевали «переходить» от отказной тренировки будет переключаться с «облегченными» днями.

Тяжело, между жесточайшими тренировками у тебя будет три дня, чтоб поднакопить силочку, ошитоительно собраться и вдарить по тренингу во всю мощь.

В откатные дни по окончании каждого сета тебе предстоит аккумулировать оставшиеся силы для финального движения. Нет активной фазы выполняется подержанно медленно — на 3 секунды, после чего, без паузы в нижней точке совершается «взрывной» подъем снаряда.

Такой темп выполнения «приструнит» заядлых читингистов, а отсутствие задержек в крайних точках удержит стимулирующее напряжение в мышце.

В первый день возьмемся за «попковую» мышцу плеча. Для создания необходимого нам объема и мощности для сохранения баланса плечевого комплекса.

Программа тренировок на плечи не зря «спина» с тренингом спины — силовая работа дельтоидов и спинных мышц механически взаимосвязана. Тренируя первые, мы добавочно «грузим» вторые и наоборот.

В мускулатуру мужского корпуса стержневой механизм — это спинные мышцы. Именно их силовые возможности становятся отправной точкой в тренинге других мышечных групп, с их масштабной подготовки начинаются твои весовые рекорды.

Как правильно накачать спину?

В случае, когда эта область является отстающей, невозможно обойтись «оптовой» накачкой — целесообразно провести индивидуализированную тренировку спины, которую мы отведем второй тренировочный день.

В создании силового задела спинной мускулатуры, важно сосредоточить основную нагрузку именно на этом участке, минимально распыляясь на сопутствующие мышечные группы. И конечно, ни один участок не должен остаться «не у дел».

Стоимость полной версии 220 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 тренажером.

- Нагрузка в программе рассчитывается относительно максимального веса, с которым можешь вытолкнуть снаряд на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специализированному 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 уравнивать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вставшего 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 программы Atletiq позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора времени 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 с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2017 — Atletiq.com