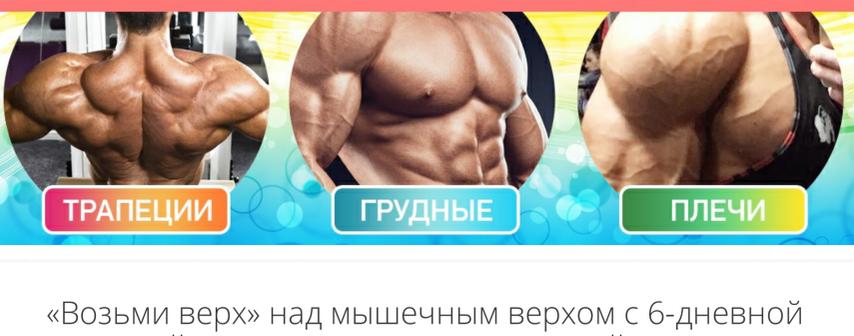


СВИСТАТЬ ВСЕХ «НА ВЕРХ»: ЗАБОМБИ ТРАПЕЦИИ, ПЛЕЧИ И ГРУДЬ



ТРАПЕЦИИ

ГРУДНЫЕ

ПЛЕЧИ

«Возьми верх» над мышечным верхом с 6-дневной программой целевого тренинга трапеций, груди и дельт.

11 дней **6** тренировок **~38** минут

Грудь, плечи, трапеции — три «визуальных центра» верхней части корпуса, три повода для гордости собой. Ну а если ты до сих пор прячешь эти символы мужской «мышечности» в «недра» бесформенной футболки, самое время что-то в жизни менять. Становись в очередь на раздачу шестидневного плана от Атлетик по «подтяжке» мышечных групп-аутсайдеров, который сведет салдо между твоим «верхом» и «НИЗом».

<https://atletiq.com/programma/trapecii-grud-plechi.html>

Автор:
Ayarmots

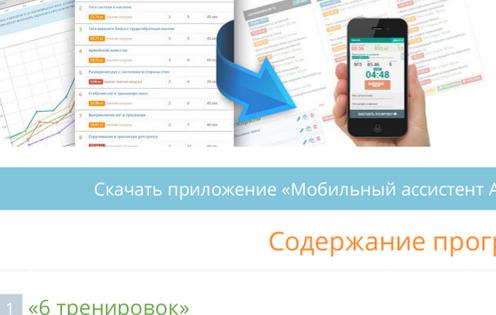
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только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

Свистать всех «на верх»: забомби трапеции, плечи и грудь, действуя по тренировочному плану Атлетик

Крутые склоны трапеций, отчетливые возвышенности грудных, массивные валуны дельтоидов — такой пейзаж ты наблюдаешь в зеркале? Нет? Судя по всему, последнее время ты подзабыл на тренинг этих мышечных групп. Тогда тебе срочно нужно наверстывать упущенное и реабилитировать свою культуристическую репутацию!

Лучший помощник в этом деле, конечно, Атлетик со своим шестидневным планом по апгрейду верха тела. Наша комплексная программа ориентирована точно на удаление перечисленных «узких мест» в мышечной композиции.

Ее несомненный плюс в том, что для организации ударного кач-курса тебе не обязательно обживаться в зале! Комплекс идеально адаптирован под «обывательский» или попросту домашний формат. Так что в эти шесть дней мы завещаем тебе быть спортивным Робинзоном: вооружайся парой гантелей и отправляйся на поиски ближайших брусев, чтобы по-настоящему нагрузить твой торс.



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 «6 тренировок» Продолжительность в днях: 11 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 5

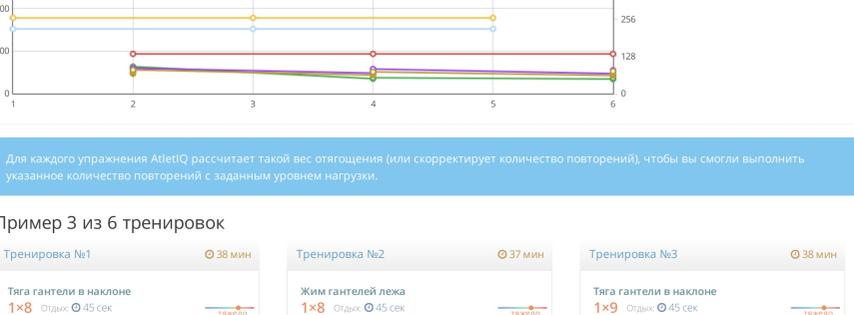
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга гантели в наклоне	5	8-10	⌚ 45-60 сек
2	Отжимания на брусьях	3	10	⌚ 70 сек

▲ При активации списнется 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 рассчитывает такой вес отягощения (наклон скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 38 мин

- Тяга гантели в наклоне
 - 1x8 Отдых: 45 сек
 - 1x8 Отдых: 50 сек
 - 1x8 Отдых: 55 сек
 - 1x8 Отдых: 60 сек
 - 1x8 Отдых: 60 сек
- Отжимания на брусьях
 - 3x10 Отдых: 70 сек
- Жим гантелей сидя
 - 1x12 Отдых: 40 сек
 - 1x12 Отдых: 45 сек
 - 1x12 Отдых: 50 сек
 - 1x12 Отдых: 50 сек
- Подъем гантели одной рукой в сторону
 - 3x8 Отдых: 75 сек
- Шаги со штангой из-за спины
 - 3x10 Темп: 2:00/2 Отдых: 60 сек

777 очков

Тренировка №2 37 мин

- Жим гантелей лежа
 - 1x8 Отдых: 45 сек
 - 1x8 Отдых: 50 сек
 - 1x8 Отдых: 55 сек
 - 1x8 Отдых: 60 сек
 - 1x8 Отдых: 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
 - 1x12 Отдых: 40 сек
 - 1x12 Отдых: 50 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье
 - 1x12 Отдых: 40 сек
 - 1x12 Отдых: 45 сек
 - 1x12 Отдых: 50 сек
 - 1x12 Отдых: 40 сек
- Вертикальная тяга гантелей к груди
 - 1x8 Темп: 2:00/2 Отдых: 45 сек
 - 1x8 Темп: 2:00/2 Отдых: 50 сек
 - 1x8 Темп: 2:00/2 Отдых: 55 сек
- Шаги с гантелями
 - 3x14 max Отдых: 90 сек

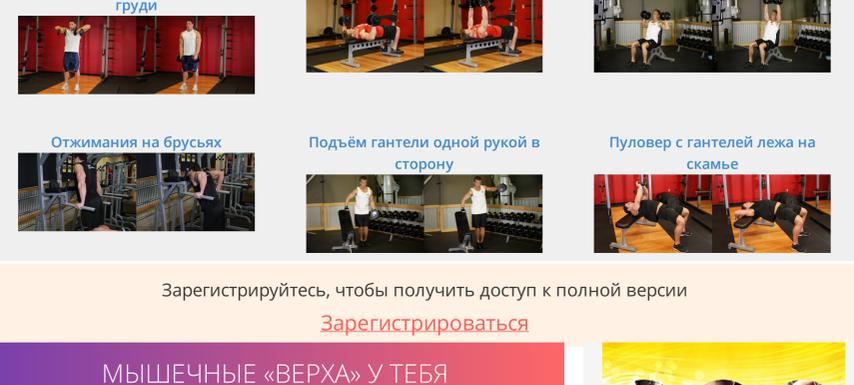
881 очков

Тренировка №3 38 мин

- Тяга гантели в наклоне
 - 1x9 Отдых: 45 сек
 - 1x9 Отдых: 50 сек
 - 1x9 Отдых: 55 сек
 - 1x9 Отдых: 60 сек
 - 1x9 Отдых: 60 сек
- Отжимания на брусьях
 - 3x10 Отдых: 70 сек
- Жим гантелей сидя
 - 1x14 Отдых: 40 сек
 - 1x14 Отдых: 45 сек
 - 1x14 Отдых: 50 сек
 - 1x14 Отдых: 50 сек
- Подъем гантели одной рукой в сторону
 - 3x8 Темп: 2:00/2 Отдых: 75 сек
- Шаги со штангой из-за спины
 - 3x10 Темп: 2:00/2 Отдых: 60 сек

762 очков

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии [Зарегистрироваться](#)

МЫШЕЧНЫЕ «ВЕРХА» У ТЕБЯ В ОТСТАЮЩИХ? ЗАЙМИСЬ ДЕЛОМ — КАЧАЙ ТРАПЕЦИИ, ДЕЛЬТЫ И ГРУДЬ ПО ЭКСПРЕС-МЕТОДИКЕ ОТ АТЛЕТИК

Программа рассчитана на 6 тренировочных дней с получасовой загрузкой. Небольшая продолжительность тренировок будет компенсирована плотностью их расписания: рабочие будни разделены всего одним днем отдыха.

Хотя впереди тебя ждет интенсивная работа, разнообразие «поденных» комплексов упражнений не даст твоему телу уставать от нагрузок настолько, чтобы недовосстанавливаться.

Целевая аудитория пользователей

Программа подойдет тебе, если тебе после масштабной атаки на ноги. Потрать время «отдыха» на то, чтобы развить мышцы трапеции, пекторальных и дельт.

Если ты относишься к классу «везучиков», у которых низ тела более податлив, чем верх, в твоих интересах обратиться к целевой тренировке у слабых звеньев, которые и являются целью настоящего комплекса. Таким образом, ты быстро «подровнешь» мышечную композицию и уравновесишь «тяжелый низ».

Если травма не дает тебе полноценно работать с «низами», не «сачкай» — сосредоточься на поддержании формы верхней части корпуса.

Принцип сочетаемости рабочих «единиц»

В логичности анатомического тандема трапеций и дельт сомнений не возникает. Эти две мышечные группы являются закладными «партнерами» по силовой работе во многих движениях.

Ну а грудные-то почему? Во-первых, грудь — это «святое», во-вторых, накачка «мелких» мышц всегда всегда проходит продуктивнее в партнерстве с крупными группами. В нашем случае именно грудь будет играть роль «большого брата» и создавать неплохое анаболическое «подспорье».

К тому же, благодаря внедрению грудных в дневной комплекс, мы можем оставить передние дельты без «специализированного внимания» — они основательно задействованы в большинстве грудных движений.

Выбор упражнений

Упражненческий «комплект» каждого тренировочного дня состоит из 5 разнообразных упражнений, которые поочередно задействуют все твои «проблемные» зоны. Приоритет по различным причинам отдан комплексным движениям.

В программе упражнения позиционированы в логике их «тяжелости» — в авангарде идут грудные движения, далее предполагается тренировка дельт и трапеций.

Таким образом, концовка дня всегда предсказуема: качаем трапецию гантелями посредством привычных и прицельных шагов.

Можешь поинтересоваться, как в нашу складную картинку затесались традиционно «спинонакачательные» тяги гантелей в наклоне?

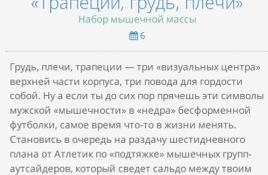
Все просто: основными ассистентами в данном упражнении выступают трапеции и задние дельты — как раз те мышцы, что интересуют нас первоочередно.

Чтобы угодить нагрузкой в трапецию, примени небольшие подходы и зафиксируй тяни гантелей к нижней части груди и максимальные темповые «рабочую» лопатку к позвоночнику.

Основные фишки

Объемность подходов в упражнениях, составляющих основу комплекса (по одному на каждую мышечную группу), будет неизменна на протяжении 6-дневного микроцикла.

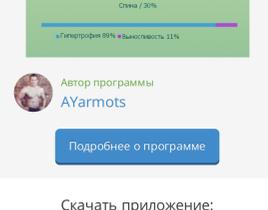
Повышение нагрузки в остальных упражнениях будет проходить в логике линейной схемы: то есть действуем в «лобовую» и стабильно повышаем объем сетов на несколько повторений. Такая схема работы физически не «истощительна», но выгодна по отдаче.



«Трапеции, грудь, плечи» Набор мышечной массы

Грудь, плечи, трапеции — три «визуальных центра» верхней части корпуса, три повода для гордости собой. Ну а если ты до сих пор прячешь эти символы мужской «мышечности» в «недрах» бесформенной футболки, самое время что-то в жизни менять. Становись в очередь на раздачу шестидневного плана от Атлетик по «подтяжке» мышечных групп-аутсайдеров, который сведет салдо между твоим «верхом» и «низом».

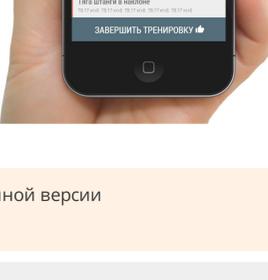
⌚ Скачать в PDF



Автор программы **Ayarmots**

[Подробнее о программе](#)

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



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 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 синхронизации вашей личной кабинеты 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 выполнению 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.

Более 30 программ на выбор: силов, функционал, выносливость

Набор Массы тренировка всего тела

Сила Жирокислотный дефицит

Натуральный бодибилдинг тренировка мышц тела

время тренировки: **11:33** | тоннаж: **720 кг** | кал: **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

подход: **Nº2** | вес: **25.61** | повторений: **8**

43 повторений

ВРЕМЯ ОСТАЛОСЯ

ПРИСТУПИТЬ

Установить цель

темп: 3:00/10

1. Бег в гору в низком ритмичном темпе

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

время тренировки: **47:25** | тоннаж: **2.2 т** | кал: **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: **1223**

Заработай еще **377** и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[«Поделись»](#)

[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