

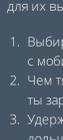


Объедините упражнения по пауэрлифтингу и бодибилдингу для больших мышц, которые могут справиться с серьезным весом.

Опытный 11 дней 6 тренировок ~31 минута

Программа тренировок с акцентом на мышцы спины в режиме силового бодибилдинга, особенность которого в том, что работа ведется с тяжелым весом. Соответственно, в большинстве упражнений предстоит выполнять по 6-8 повторений. Сила - вот цель, а не пампинг, поэтому не ждите в программе такие приемы, как дропсеты и суперсеты.

<https://atletiq.com/programma/kachaem-spinu-v-rezhime-30-minutnogo-silovogo-bodibildinga-756.html>



Автор: AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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

**6 тяжелых тренировок в режиме силового бодибилдинга**

Пауэрлифтеры и культуристы подобны ссорящимся братьям. Хотя и делают мертвую тягу, так же, как пауэрлифтеры выполняют всевозможные упражнения из арсенала бодибилдеров в качестве подсобных.

Они выполняют множество похожих упражнений; культуристы приседают и делают мертвую тягу, так же, как пауэрлифтеры выполняют всевозможные упражнения из арсенала бодибилдеров в качестве подсобных.

Многие именитые культуристы, в особенности Джонни Джексон, Стэн Эффердинг, и в ранние годы Ронни Коулман объединили пауэрлифтинг и бодибилдинг, чтобы повысить эффективность своих тренировок. Они просто перестали выяснять, кто лучше, и объединили методику тренировок бодибилдеров и пауэрлифтеров, чтобы стать не только больше, но и сильнее.

Особенность силового бодибилдинга в том, что работа ведется с тяжелым весом. Соответственно, в большинстве упражнений предстоит выполнять по 6-8 повторений. Сила - вот цель, а не пампинг, поэтому не ждите в программе такие приемы, как дропсеты и суперсеты.

**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**

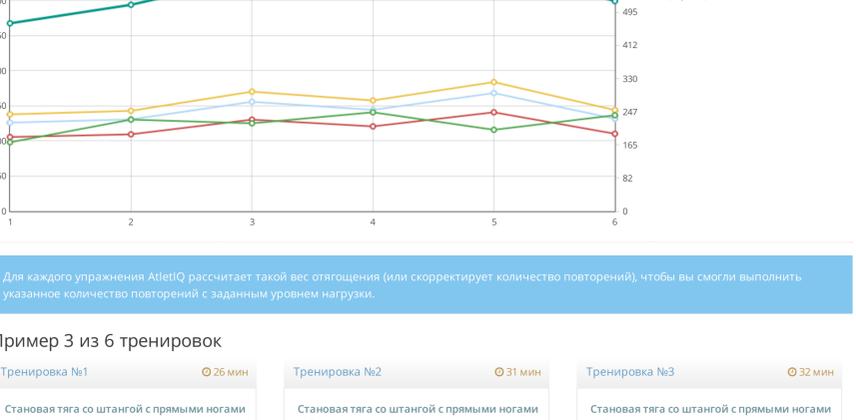
1 «6 тренировок» Продолжительность в днях: 11 Тренировочные дни: 6 Отдых: 5

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
<b>1-й день</b>				
1	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4-5	4-10	⌚ 45-85 сек
2	Тяга штанги в наклоне	3-4	6-8	⌚ 60-80 сек
3	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	3-4	6-8	⌚ 60-80 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.

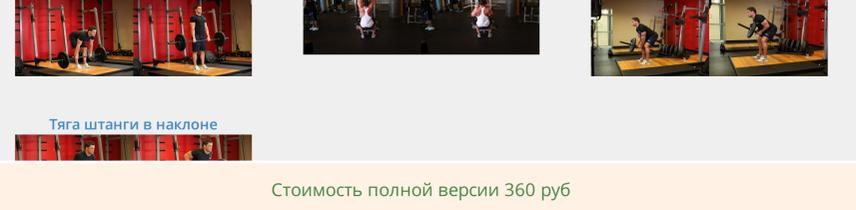


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

**Пример 3 из 6 тренировок**

<p><b>Тренировка №1</b> ⌚ 26 мин</p> <p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) <b>4x10</b> ⌚ 45 сек <span>нормально</span></p> <p>Тяга штанги в наклоне <b>3x6</b> ⌚ 60 сек <span>тяжело</span></p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне <b>3x6</b> ⌚ 60 сек <span>тяжело</span></p> <p>Тяга верхнего блока к груди <b>3x6</b> ⌚ 60 сек <span>тяжело</span></p> <p>👤 467 очков</p>	<p><b>Тренировка №2</b> ⌚ 31 мин</p> <p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) <b>5x8</b> ⌚ 70 сек <span>тяжело</span></p> <p>Тяга штанги в наклоне <b>3x8</b> ⌚ 70 сек <span>тяжело</span></p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне <b>3x8</b> ⌚ 70 сек <span>тяжело</span></p> <p>Тяга верхнего блока к груди <b>3x8</b> ⌚ 70 сек <span>тяжело</span></p> <p>👤 513 очков</p>	<p><b>Тренировка №3</b> ⌚ 32 мин</p> <p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) <b>4x6</b> ⌚ 80 сек <span>тяжело</span></p> <p>Тяга штанги в наклоне <b>4x8</b> ⌚ 60 сек <span>тяжело</span></p> <p>Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне <b>4x8</b> ⌚ 60 сек <span>тяжело</span></p> <p>Тяга верхнего блока к груди <b>4x8</b> ⌚ 60 сек <span>тяжело</span></p> <p>👤 581 очков</p>
---	---	---

**Справочник упражнений программы**



Стоимость полной версии 360 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

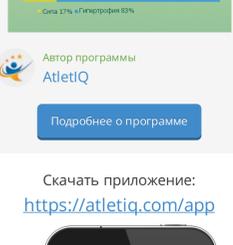
ПУТЬ К ОГРОМНОЙ СПИНЕ НЕИЗМЕННО ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ БОЛЬ И ЭТУ СИЛОВУЮ ПРОГРАММУ



«Качаем спину в режиме 30 минутного силового бодибилдинга»  
Набор мышечной массы

Программа тренировок с акцентом на мышцы спины в режиме силового бодибилдинга, особенность которого в том, что работа ведется с тяжелым весом. Соответственно, в большинстве упражнений предстоит выполнять по 6-8 повторений. Сила - вот цель, а не пампинг, поэтому не ждите в программе такие приемы, как дропсеты и суперсеты.

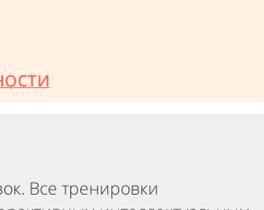
📄 Скачать в PDF



Автор программы: AtletIQ

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 360 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 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 мобильным ассистентом?**

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

Автоматическая программа таймера, отображение индикатора темпа 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