

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

Опытный

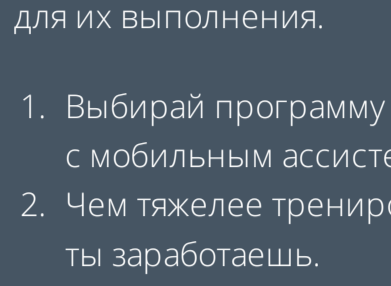
**11** дней

**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.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержишься в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- 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»

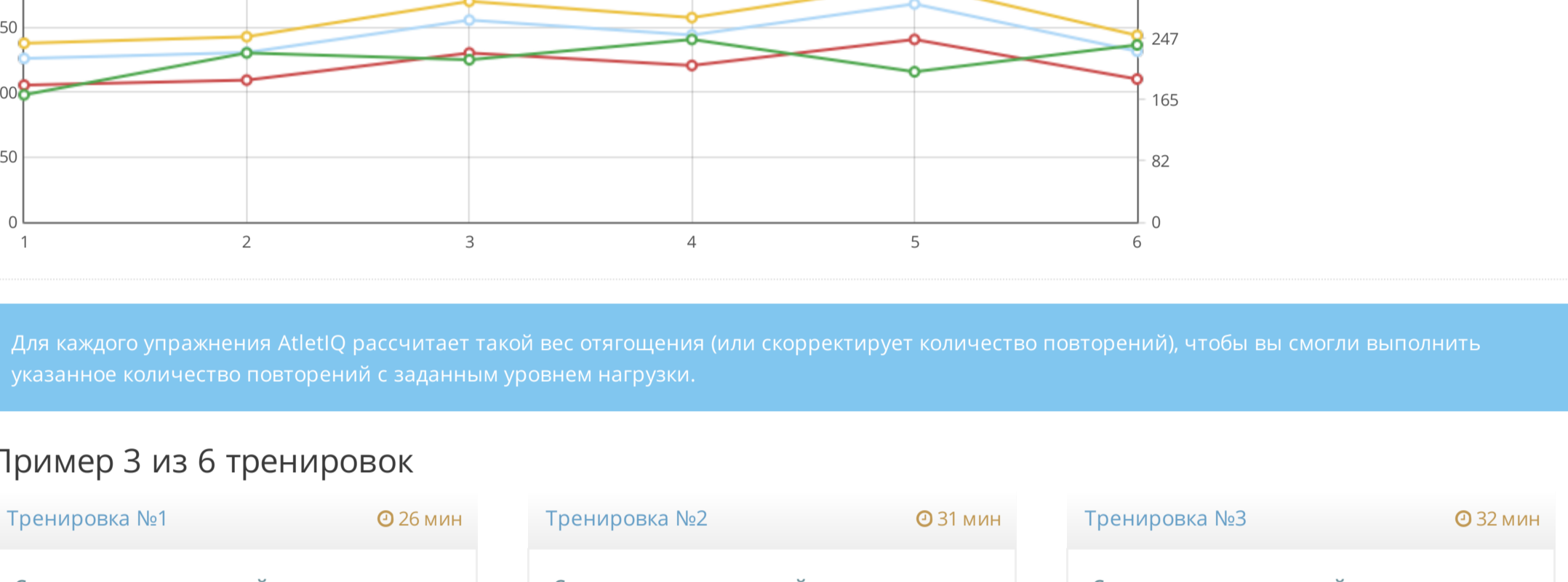
Продолжительность в днях: 11 Тренировочные дни: 6 Отдых: 5

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
1-й день				
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.



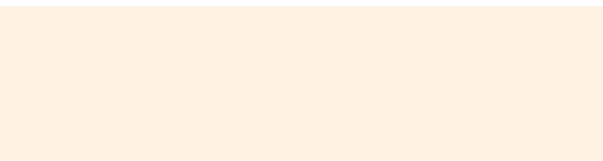
Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 6 тренировок

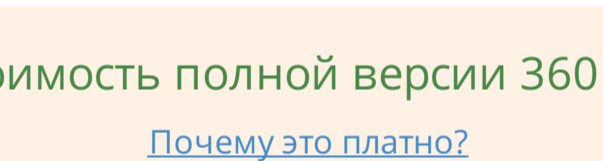
<b>Тренировка №1</b> 26 мин Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) <b>4x10</b> Отдых: 45 сек (нормально) Тяга штанги в наклоне <b>3x6</b> Отдых: 60 сек (тяжело) Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне <b>3x6</b> Отдых: 60 сек (тяжело) Тяга верхнего блока к груди <b>3x6</b> Отдых: 60 сек (тяжело)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

## Справочник упражнений программы

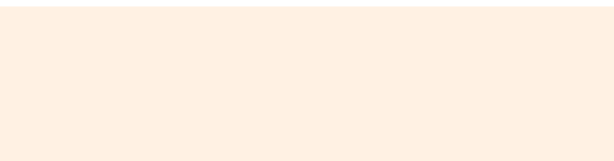
### Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)



### Тяга верхнего блока к груди



### Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне

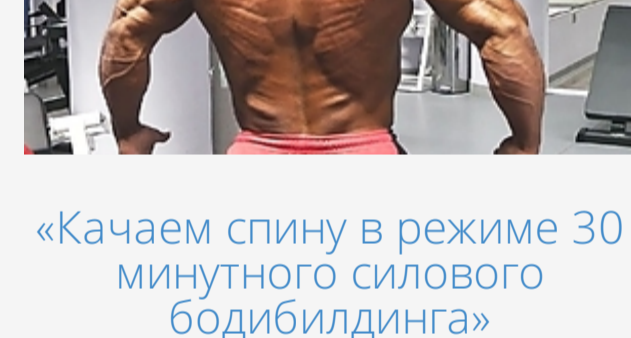


### Тяга штанги в наклоне



Стоимость полной версии 360 руб  
[Почему это платно?](#)  
[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

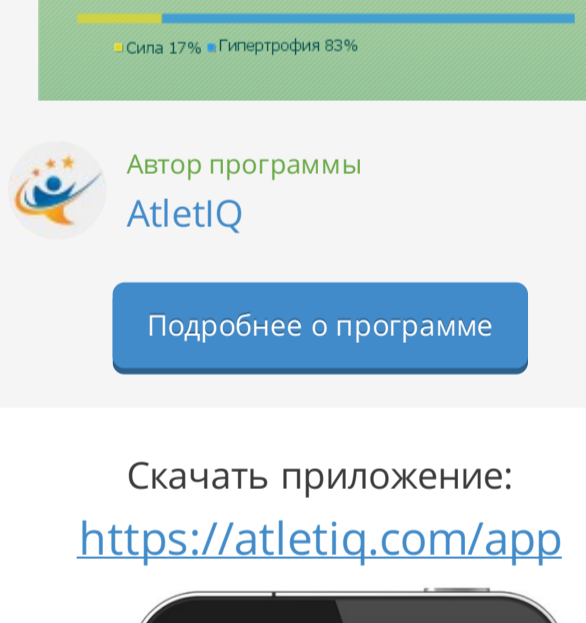
ПУТЬ К ОГРОМНОЙ СПИНЕ НЕИЗМЕННО ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ БОЛЬ И ЭТУ СИЛОВУЮ ПРОГРАММУ



### «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.

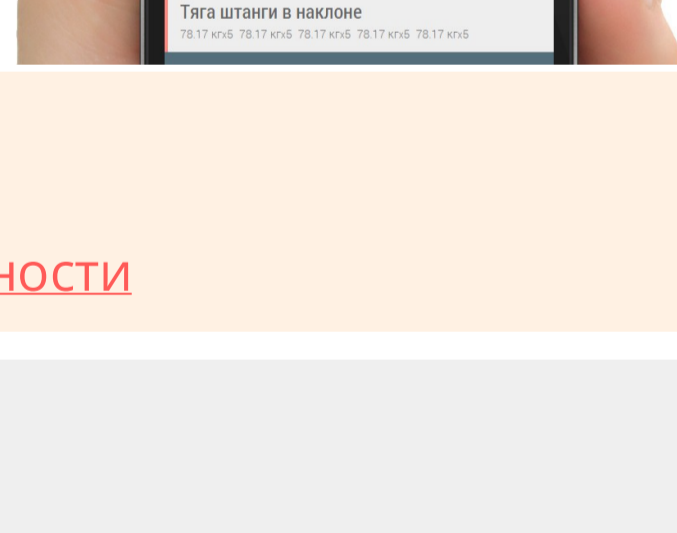
Скачать в PDF



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 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.

<p>Более 30 программ на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость</p> <p><b>Набор Мышцы</b> Тренировка всего тела Набор мышечной массы на основе 5 принципов Набор мышечной массы</p> <p><b>Сушка</b> Идиосинкразия: рельеф</p> <p><b>Идеальный бодибилдинг</b> Идеальный рельеф и массы Тренировка всего тела</p>	<p>11:33 7200 кг 24</p> <p>Приседания со штангой</p> <p>Жим штанги лежа</p> <p>25.61 кг 8 повторений</p> <p>43 ПРИСТУПИТЬ</p> <p>Темп: 30/х/0</p>	<p>Становая тяга</p> <p>Как выполнять?</p> <p>1. Разместите штангу на полу перед собой.</p>	<p>ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2</p> <p>47:25 2.2 т 125</p> <p>Новичок 4 +455</p> <p>Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень «Новичок 5»</p>
--	---	---	---

### 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