



8 ТРЕНИРОВОК | 8 УПРАЖНЕНИЙ

КАЧАЕМ ГРУДЬ

ПО МЕТОДИКЕ ОТ АРНИ



8 тренировок «по Арнольду» к спине Терминатора и груди Конана.

Опытный

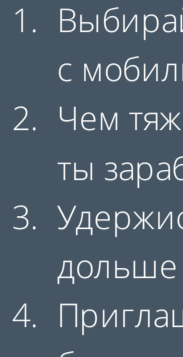
15 дней

8 тренировок

~66 минут

Заполучить в наставники самого Арнольда Шварценеггера – это ли не предел мечтаний любого спортсмена? Считай, что звезды сошлись – по праву лучший культурист планеты поделился профессиональными советами по накачке грудных мышц и спины с будущими поколениями. А Атлетик бережно собрал их для тебя в единый тренировочный план!

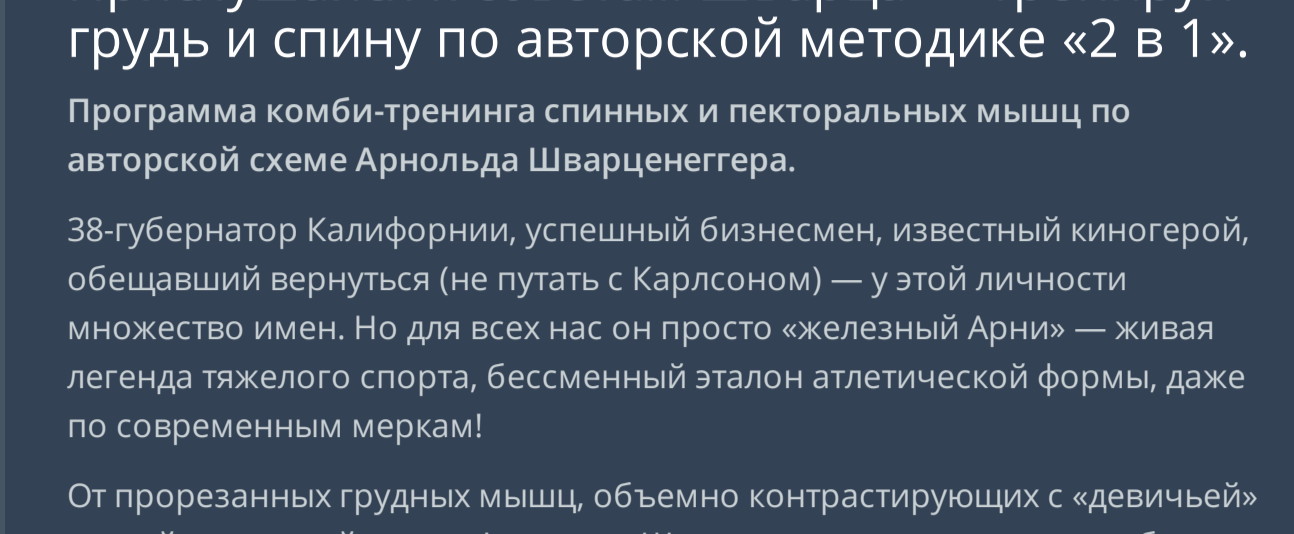
<https://atletiq.com/programma/grud-i-spina-po-metode-ot-arni-757.html>



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. Выбери 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. Пригласи друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Прислушайся к советам Шварца — тренируй грудь и спину по авторской методике «2 в 1».

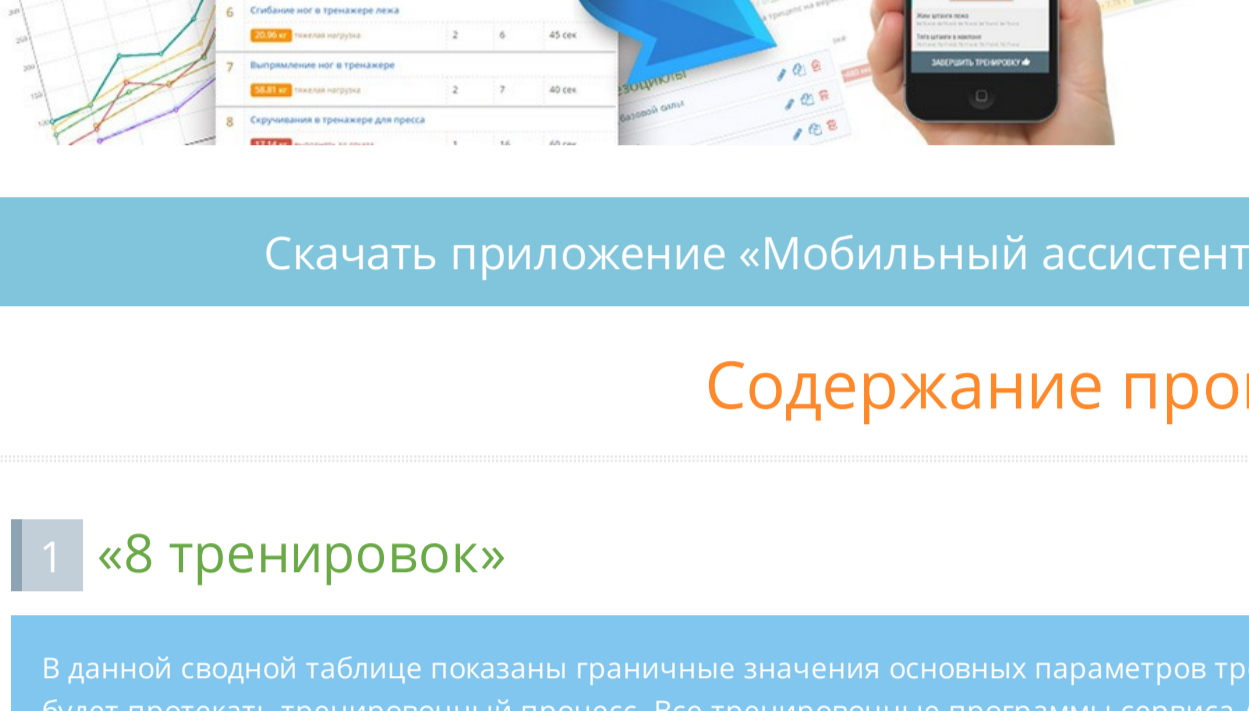
Программа комби-тренинга спинных и пectorальных мышц по авторской схеме Арнольда Шварценеггера.

38-губернатор Калифорнии, успешный бизнесмен, известный киногерой, обещающий вернуться (не путать с Карлсоном) — у этой личности множество имен. Но для всех нас он просто «железный Арни» — живая легенда тяжелого спорта, бесменный эталон атлетической формы, даже по современным меркам!

От прорезанных грудных мышц, объемно контрастирующих с «девичьей» талией, и мощной спины Арнольда Шварценеггера спортивная публика до сих пор сходит с ума. Здравый смысл подсказывает: переплунуть лучшего культуриста планеты сумеет не каждый профессионал, а любителю даже и думать не стоит.

Но если мы скажем, что раздобыли план, по которому тренировал свои чемпионскую спину и грудь сам король Олимпии? Неужели преодолеешь соблазн хотя бы взглянуть одним глазом?

Хотя чего уж тут — программа рассчитана всего на 8 тренировочных дней. По существу ты многого не потеряешь, а вот в выигрыше останешься совершенно точно. Ведь поучиться, поверь, у мэтра есть чему: он никогда не забывает ценность «простых» упражнений и пропагандировал «спаренный» тренинг двух крупнейших антагонистов, конечно, спланированный особым образом. Возможно, это и есть секрет успеха нашего олдскульного героя и ключ к твоему «просветлению»?



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 «8 тренировок» Продолжительность в днях: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

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	Жим штанги лежа	3-5	10-12	⊖ 55-90 сек
2	Подтягивания широким хватом к груди	3-5	10-12	⊖ 55-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3-5	10-12	⊖ 55-90 сек

▲ При активации спищется 8 пунктов

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.

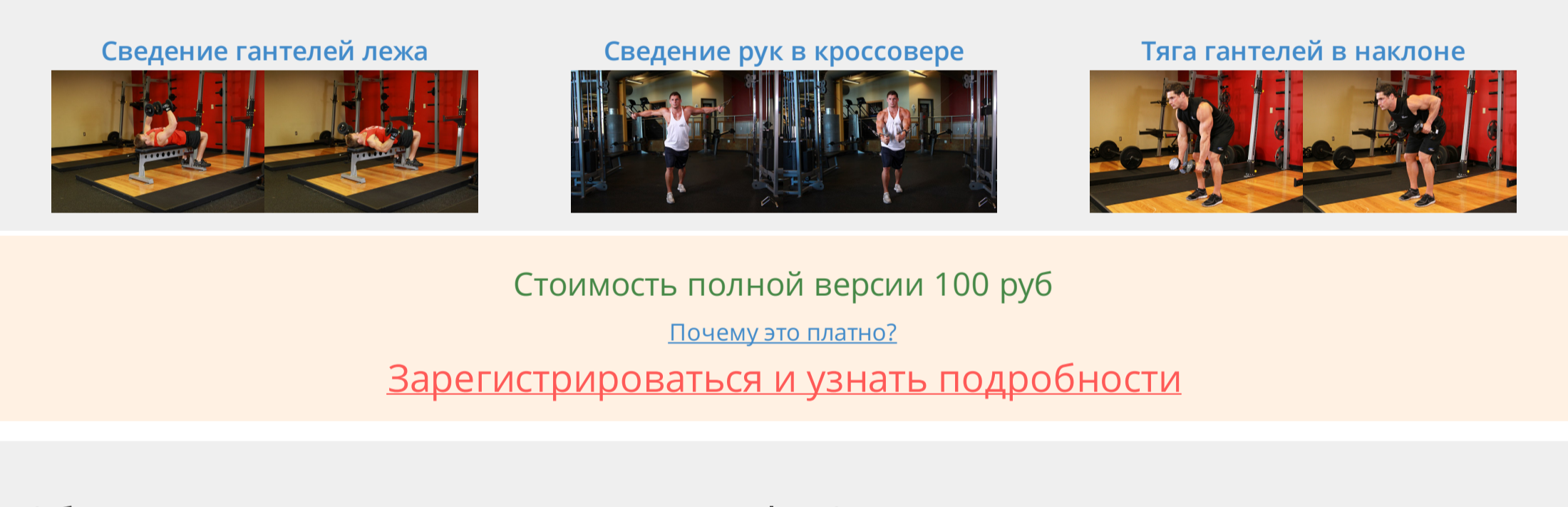


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 8 тренировок

<p>Тренировка №1 ⊖ 62 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Жим штанги лежа 3x1 Отдых: ⊖ 60 сек тяжело Подтягивания широким хватом к груди 3x12 Отдых: ⊖ 90 сек тяжело Сведение гантелей лежа 4x10 Отдых: ⊖ 75 сек тяжело Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых: ⊖ 90 сек оч. тяжело Отжимания на брусьях 4x15 max Отдых: ⊖ 80 сек до отказа Тяга штанги в наклоне 5x1 Отдых: ⊖ 80 сек тяжело Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых: ⊖ 80 сек оч. тяжело Тяга гантелей в наклоне 3x10 Отдых: ⊖ 55 сек тяжело <p style="text-align: right;">> 9.83 т ▲ 823 очков</p>	<p>Тренировка №2 ⊖ 71 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Жим штанги лежа 4x1 Отдых: ⊖ 75 сек тяжело Подтягивания широким хватом к груди 4x10 Отдых: ⊖ 75 сек тяжело Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых: ⊖ 90 сек оч. тяжело Тяга на нижнем блоке 5x10 Отдых: ⊖ 80 сек тяжело Отжимания на брусьях 5x15 max Отдых: ⊖ 80 сек до отказа Тяга штанги в наклоне 3x1 Отдых: ⊖ 80 сек оч. тяжело Сведение рук в кроссовере 4x4 Отдых: ⊖ 70 сек оч. тяжело Тяга гантелей в наклоне 5x10 Отдых: ⊖ 80 сек тяжело <p style="text-align: right;">> 13.45 т ▲ 1078 очков</p>	<p>Тренировка №3 ⊖ 63 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Жим штанги лежа 3x1 Отдых: ⊖ 90 сек оч. тяжело Подтягивания широким хватом к груди 3x12 Отдых: ⊖ 90 сек оч. тяжело Сведение гантелей лежа 5x10 Отдых: ⊖ 80 сек тяжело Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых: ⊖ 80 сек оч. тяжело Отжимания на брусьях 4x15 max Отдых: ⊖ 80 сек до отказа Тяга штанги в наклоне 4x1 Отдых: ⊖ 70 сек оч. тяжело Сведение рук в кроссовере 3x3 Отдых: ⊖ 80 сек тяжело Тяга гантелей в наклоне 3x12 Отдых: ⊖ 60 сек тяжело <p style="text-align: right;">> 9.96 т ▲ 849 очков</p>
--	--	--

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 100 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

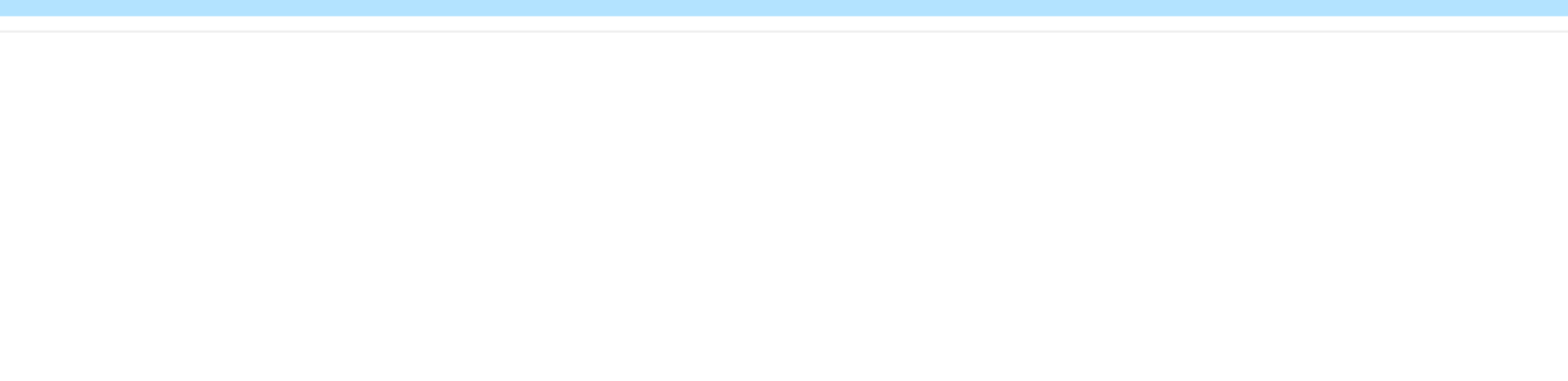
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 переноса данных 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.

Автоматическое программирование 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