

ГРЕЧЕСКИЙ АТЛАНТ

РАЗВИТИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Создай тело, достойное греческих мифов, следуя сплит-программе из 12 тренировок.

Опытный

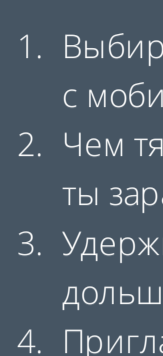
23 дня

12 тренировок

~52 минуты

Крепкие грудные, развитая спина и мощные ноги - все при тебе (а если нет, то вот тебе решение). Но рано сбавлять обороты, впереди еще уйма работы - нельзя упускать из виду мелкие мышечные группы! Плечи и руки станут достойным завершением твоего атлетического образа, если воспользуешься нашей тренировочной программой «Греческий Атлант».

<https://atletiq.com/programma/grecheskij-atlant-myshcy-plechevogo-poyasa-764.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. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

Взрасти титанические дельтоиды и эпические объемные руки за 23 дня тренировок по программе двухдневного сплита.

Да, греческому Атланту не позавидуешь: удерживать на себе небесный свод — та еще работенка. Однако и из нее титан сумел извлечь пользу — достаточно вспомнить его атлетичный образ с могучими плечами и мощными руками, чтобы понять, что все было не зря.

К счастью тебе, чтобы сформировать плечевой пояс, достойный греческих мифов, совсем обязательно повторять подвиг богоподобного гиганта. Ведь у тебя есть то, чего не было у него — тренировочного плана от AtletIQ, по случаю названного именем легендарного героя.

А теперь перейдем от всей этой «теогонии» к проблемам насущным. Верная стратегия твоего «массового» прорыва — двухдневный сплит, включающий спаренную тренировку дельтоидов и трапеций в один день, и бицепсов с трицепсами — во второй.

Для максимального прироста мышечных объемов мы планируем базировать программу на многосуставных движениях. Но не забудем дополнять основную работу и целевой изоляцией мышечных групп. Причем в случае с мышцами рук вся «соль» именно в попарном сочетании упражнений на антагонизирующие группы.

Само собой, немаловажен и стиль тренинга. Чтобы задействовать потенциал роста различных типов мышечных волокон, мы будем менять объемность подходов в широком диапазоне — от 6 до 15 повторений, приурочивая этот параметр к «сложности» упражнения.

Проще говоря, чем фундаментальнее движение и чем с большим весом оно выполняется, тем больше тяготеет к силовому стилю работу. Первые претенденты на звание «тяжелых» упражнений — армейские жимы, «бицепсовые» подтягивания и другие движения, с которыми поближе познакомимся по ходу продвижения по тренировочному плану.

На этой интригующей ноте, пожалуй, закружимся и откомандируем тебя в спортзал строить героические пропорции.

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 «12 тренировок»

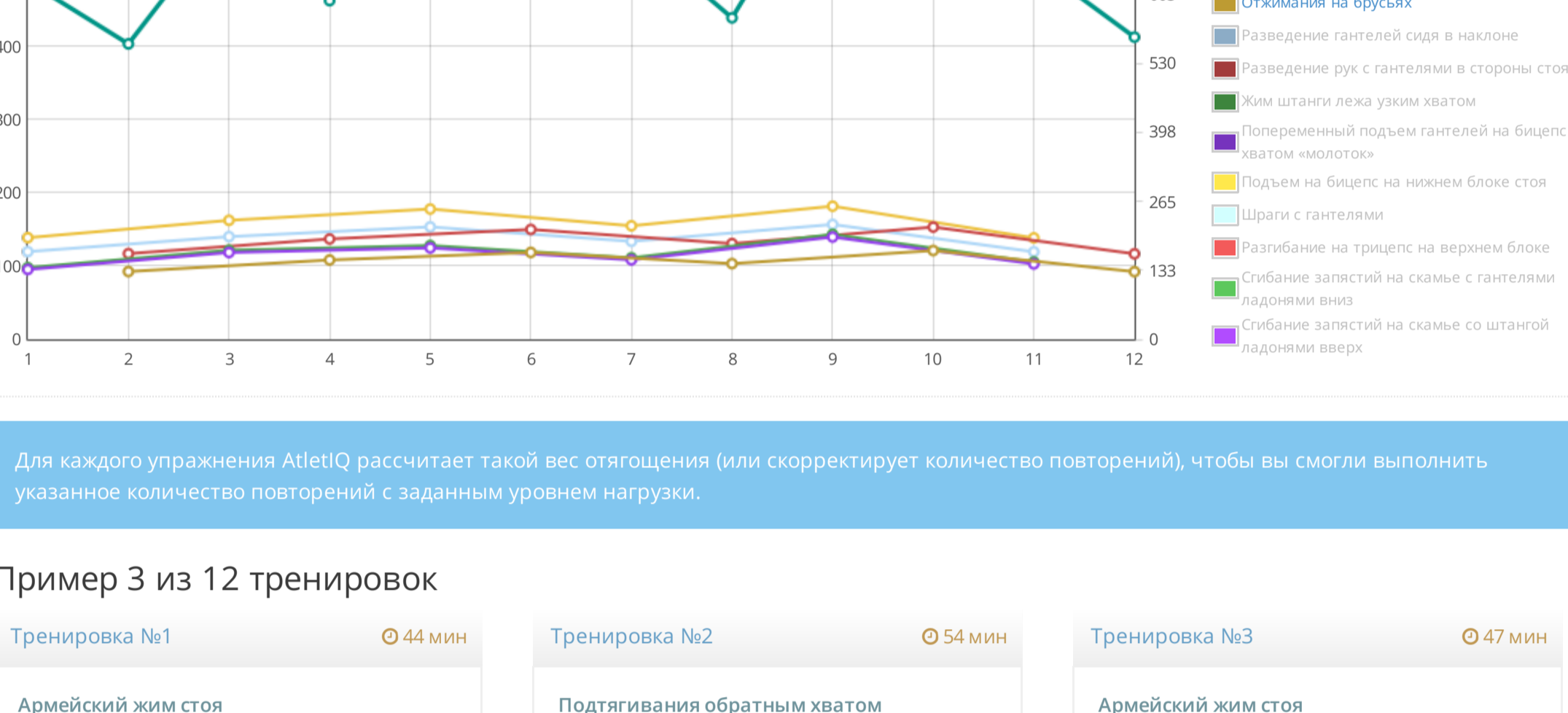
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	6-8	60-120 сек
2	Тяга штанги к груди в наклоне	3	6-8	60-120 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 повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<p>Армейский жим стоя 3x1 Отдых 75 сек</p> <p>Тяга штанги к груди в наклоне 3x6 Отдых 75 сек</p> <p>Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Попеременный подъем гантелей перед собой 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 45 сек</p> <p>Разведение гантелей сидя в наклоне 3x10 Отдых 45 сек</p> <p>Шаги с гантелями 3x10 Отдых 45 сек</p> <p>> 3.14 т 584 очков</p>	<p>Подтягивания обратным хватом 3x6 Отдых 75 сек</p> <p>Отжимания на брусьях 3x6 Отдых 75 сек</p> <p>Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых 45 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 45 сек</p> <p>Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вниз 3x12 Отдых 90 сек</p> <p>> 4.27 т 567 очков</p>	<p>Армейский жим стоя 3x1 Отдых 75 сек</p> <p>Тяга штанги к груди в наклоне 3x6 Отдых 75 сек</p> <p>Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Попеременный подъем гантелей перед собой 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых 60 сек</p> <p>Разведение гантелей сидя в наклоне 3x14 Отдых 60 сек</p> <p>Шаги с гантелями 3x14 Отдых 60 сек</p> <p>> 3.77 т 699 очков</p>

Справочник упражнений программы

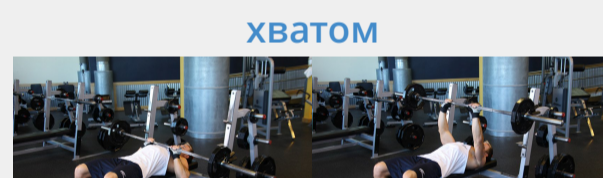
Армейский жим стоя



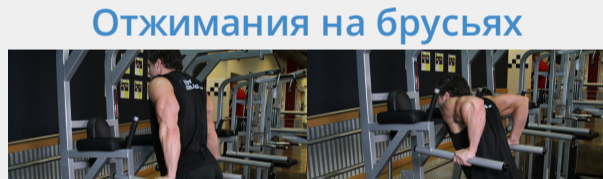
Жим гантелей сидя



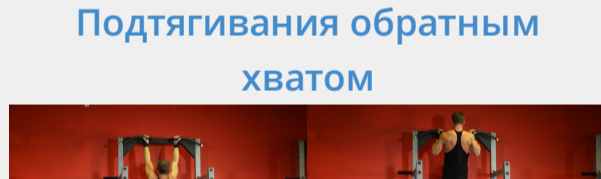
Жим штанги лежа узким хватом



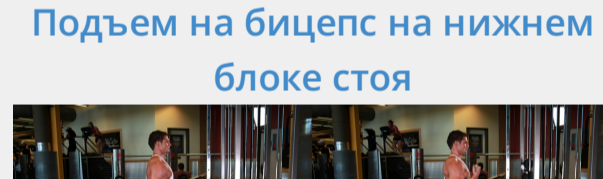
Отжимания на брусьях



Подтягивания обратным хватом



Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя



Стоимость полной версии 240 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 тренировки 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.

Более 30 программ на массу, силу, выносливость, рельеф	ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33	ТОНАЖ 720 кг	ОЧКИ 24
<p>Набор мышечной массы на основе 5 принципов</p> <p>Сушка</p> <p>Натуральный бодибилдинг</p>	<p>Приседания со штангой</p> <p>Жим штанги лежа</p> <p>№2 25.61</p> <p>ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОТЯГОЩА 43</p> <p>ПРИСТУПИТЬ</p> <p>Чек: 33/100</p> <p>+17</p>	<p>Становая тяга</p> <p>Как выполнять?</p> <p>1. Разместите штангу на полу перед собой.</p>	<p>ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2</p> <p>ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25</p> <p>ТОНАЖ 2.2 т</p> <p>ОЧКИ 125</p> <p>Новичок 4</p> <p>+455</p> <p>Всего: 1223</p> <p>Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок Б»</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