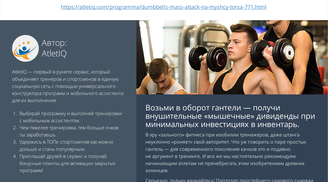
3-дневный гантельный сплит с акцентом на мышцы верхней части тела: твоя масса «в плюсе» через 12 тренировок.

1 тренировка	23 дня	12 тренировок	~40 минут

«Все гениальное просто» и «все новое – хорошо забытое старое» — эти мудрые перлы прекрасно характеризуют роль в телостроительном тренинге самого народного инструмента - гантелей. Если ты начинающий в нашем железном деле, самое время попробовать «на вкус» старинный вариант массонаборных тренировок по программе Dumbbells: MASS attack.

https://atletiq.com/programma/dumbbells-mass-attack-na-myshcy-torsa-771.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. Зарывать в ТОПе спортсменов как можно дольше и стать популярным.
4. Прогрессируй дружей в сервисе и получай бонусные пункты для активации закрытых программ

Возьми в оборот гантели — получи внушительные мышечные дивиденды при минимальных инвестициях в инвентарь.

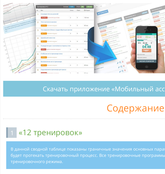
В эру «кальчего фитнеса» при изобилии тренажеров, даже шлема нирваны «роняет свой авторитет. Что ж говорить о чаре простых гантель — для современного поколения качков это и подавно не аргумент в тренинге. И все же мы настоятельно рекомендуем начинающим атлетам не пренебрегать этим изобретением древних времен.

Серьезно, только вдумайтесь! Протяни простейшего силового снаряда был придумано тысячелетия назад и имеет чем не солнечное сыновнему «двуглавому» спортобородулине-названию — гальтерсы. Мастерски использая сей внешне незатейливый тренировочный девайс, известные античные инфоксаситет, сумели сами прославиться прекрасно сложенными телами.

И даже если был этот кажется чей недоказанным и даже маловеротным, в истории гантельного тренинга есть царственные примеры и «поскиет» — и их множество. Так что ты определенно не пропускать в деле «массоспортсмена», если примешь на вооружение наш тренировочный план с гантелями «для чайников».

Настоящая программа предусматривает 3 занятия в неделю, сформированных по принципу разделенного тренинга. Следуя логике этой системы, мы предлагаем прокачивать в дали грудь со спиной — на первой занятии, плечи — в дамаск гладкорукой тренировочной сессии и бицепс с трицепсом — в фиольной для слип-плана.

Каждая тренировка содержит 6 упражнений на целевые мышцы, выполняемые в разных режимах объемности. И этот факт всех не говорит об отсутствии статистической определенности, скорее наоборот — вторит совершенной гармонии движений в массическом гипертрофийном стиле с обязанной исследующей работой и применением стадных техник по прочному дарвит прогрессом в культуризме. Успей «нагреть руки» на этом прикладном знании!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На примере ты будешь платить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: https://atletiq.com/app

Содержание программы

«12 тренировок»

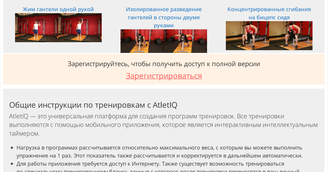
Средняя интенсивность в дни: 23 | Тренировочных дня: 12 | Сумма: 23

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировки. Это позволит 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 гантелей лежа	3	8	50-85 сек
2	Тяга гантелей в наклоне	3	8	50-85 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировки. Чем выше, тем больше нагрузка. Будет висеть каждое из упражнений. Можно сравнить, вы можете сделать, какие тренировки будут легче какие — тяжелее.



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

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	23 мин
Жим гантелей лежа 3×8 Отдых 50 сек	
Тяга гантелей в наклоне 3×8 Отдых 50 сек	
Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном 2×8 RIR Отдых 100 сек	
Пуловер с гантелей лежа на скамье 2×8 RIR Отдых 100 сек	
Сведение гантелей лежа 3×14 Отдых 55 сек	
Тяга гантелей в наклоне 3×14 Отдых 55 сек	
+2 EU • 740 очков	

Тренировка №2	23 мин
Жим гантелей от Арнольда Шварцнеггера 3×8 Отдых 50 сек	
Жим гантелей одной рукой 3×8 Отдых 50 сек	
Шрагс с гантелями на скамье с отрицательным наклоном 2×8 RIR Отдых 100 сек	
Шрагс с гантелями 2×8 RIR Отдых 100 сек	
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×14 Отдых 55 сек	
Изометрическое разведение гантелей в стороны двумя руками 3×14 Отдых 55 сек	
+1 EU • 690 очков	

Тренировка №3	23 мин
Подъем гантелей на бицепс стоя 3×8 Отдых 50 сек	
Отжимания с узким упором 3×8 Отдых 50 сек	
Попеременный подъем гантелей на бицепс частая наклонная 2×8 RIR Отдых 100 сек	
Французский жим лежа с гантелями 2×8 RIR Отдых 100 сек	
Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3×14 Отдых 55 сек	
Отведение гантелей назад в наклоне 3×14 Отдых 55 сек	
+1 EU • 690 очков	

Справочник упражнений программы

Жим гантелей лежа

Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном

Жим гантелей от Арнольда Шварцнеггера

Жим гантели одной рукой

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками

Концентрированные сгибания на бицепс сидя

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 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 позиционные 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, позаботься о напоминании заранее.
- 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 следайте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет создавать 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 фичи приложения.

Установить приложение

Программы тренировок
На сайте FitnessKg от Сергея Дельцова
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.
Лицензионное соглашение для клиентов
© 2017 — AtletIQ.com