



# SYMBIOSIS

## «СТАРТОВЫЙ» ПЛАН НА МАССУ С ГАНТЕЛЯМИ И ШТАНГОЙ

Уникальное в своем роде сочетание сплита и общей тренировочной схемы для удачного старта в массонаборе.



Новичок

23 дня

12 тренировок

~49 минут

Ты на нулевом километре тренировочного пути? Не робей! Нарацивая мышечную массу, работая со свободными весами по нашему плану Symbiosis. Уже через месяц твои мышцы распрощаются с «девственной» размерностью и приобретут вполне заметный объем. Так что никто не распознает в тебе неофита!

<https://atletiq.com/programma/symbiosis-startoviy-plan-na-massu-s-gantelyami-i-shtangoj-1061.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 получи бонусные очки для активации закрытых программ!

### Пройди посвящение в бодибилдеры и нарасти свой первый килограмм мышц с программой 2 в 1 сплит+fullbody.

Что отличает новичка от матерого качка? Правильно — отсутствие стартового «мышечного капитала» и полное непонимание того, что с этим делать. В этом смысле начинающий бодибилдер похож на маленького слепого котенка.

В железном спорте ведь как: ставки всем известны, а вот правила игры бошшштвству «несмышлеленнейш» не понятны.

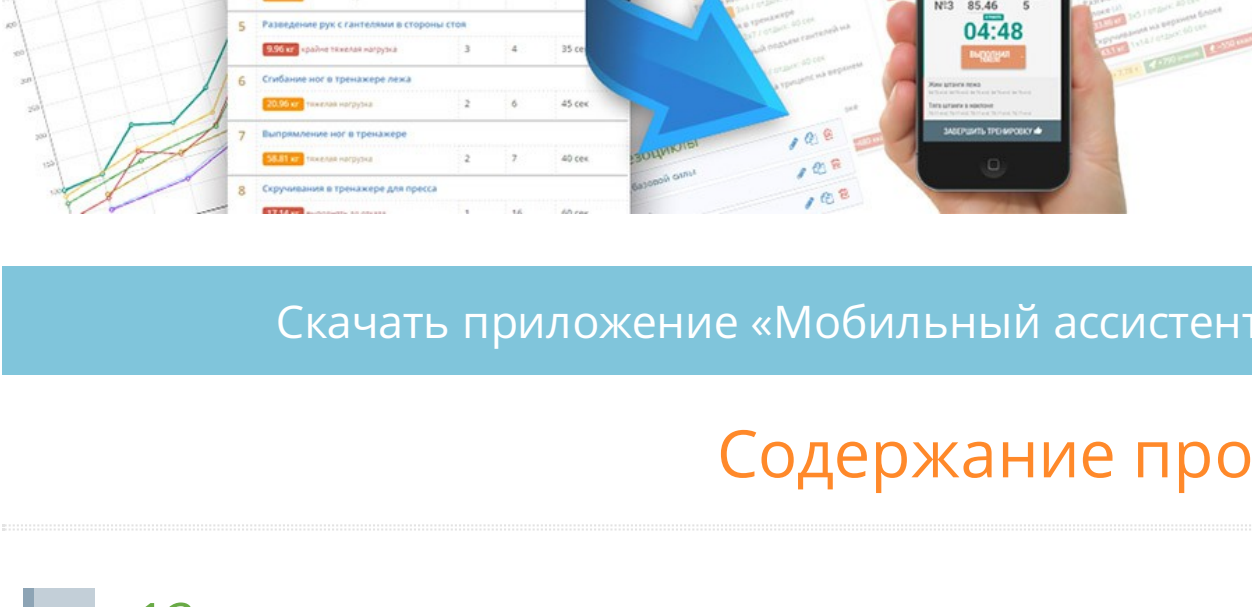
Мы попытались создать равные условия для спортивного роста всех категорий спортсменов. А специально для неофитов подготовили добротную тренировочную программу Symbiosis, которая поможет им быстро прибавить первые несколько килограммов.

Наша программа не простая, а золотая. Хотя нет, все-таки золотая, ибо ничего подобного тебе еще точно не доводилось держать в руках, а тем более применять на практике. Дело в том, что настоящий план удачно совместить в себе сразу две классические схемы тренинга — раздельную или общую. Каждая из них по отдельности тебе наверняка знакома, но их симбиоз — это технический нонсенс!

Как же мы планируем их объединить? А очень просто — в первый тренировочный день ты тренируешь все основные мышечные группы. Но начиная со второй тренировки, переключаясь на сплитовую систему — разносись: тренинг груды+ноги+трицепс и спину+плечи+бицепс по двум разным дням.

Все основные упражнения на мышечные группы выполняй в классическом «массонаборном» коридоре повторений — на 8-12 раз. Из общего списка и режимности выбираются только финальные упражнения — на прямые мышцы спины и пресс, которые «тяготеют» к многократной работе на 15 повторений.

Обязательно придерживайся главного правила «стартового» тренинга: изустикские изобретения, типа тренажеров и блоков, на данном этапе попросту игнорируй. Работай только со свободными весами — штангой и гантелями. И что важно — выкладывайся, остальное приложится!



### 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»

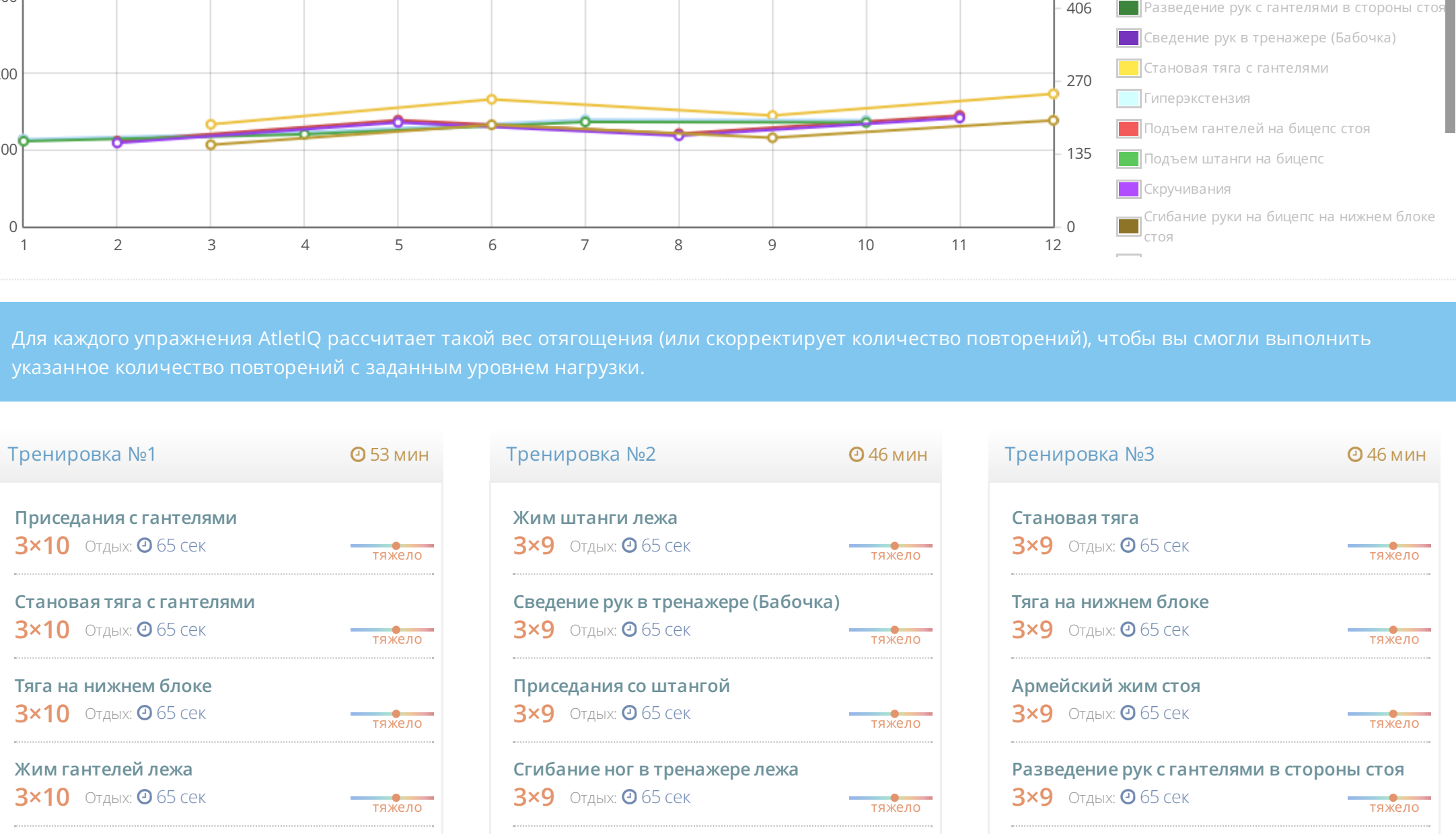
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

В данной свободной 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                | Приседания с гантелями                                    | 3       | 8-12       | От 60-75 сек          |
| 2                | Становая тяга с гантелями                                 | 3       | 8-12       | От 60-75 сек          |
| 3                | Тяга на нижнем блоке                                      | 3       | 8-12       | От 60-75 сек          |
| 4                | Жим гантелей лежа                                         | 3       | 8-12       | От 60-75 сек          |
| 5                | Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 3       | 8-12       | От 60-75 сек          |
| 6                | Подъем гантелей на бицепс стоя                            | 3       | 8-12       | От 60-75 сек          |
| 7                | Разгибание на трицепс на верхнем блоке                    | 3       | 8-12       | От 60-75 сек          |
| 8                | Скручивания                                               | 2-3     | 15         | От 40-55 сек          |
| 2-й день (отдых) |                                                           |         |            |                       |
| 3-й день         |                                                           |         |            |                       |
| 1                | Жим штанги лежа                                           | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 2                | Сведение рук в тренажере (Бабочка)                        | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 3                | Приседания со штангой                                     | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 4                | Сгибание ног в тренажере лежа                             | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 5                | Отведение гантелей назад в наклоне                        | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 6                | Разгибание на трицепс на верхнем блоке                    | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 7                | Скручивания                                               | 2-3     | 15         | От 40-55 сек          |
| 4-й день (отдых) |                                                           |         |            |                       |
| 5-й день         |                                                           |         |            |                       |
| 1                | Становая тяга                                             | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 2                | Тяга на нижнем блоке                                      | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 3                | Армейский жим стоя                                        | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 4                | Разведение рук с гантелями в стороны стоя                 | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 5                | Подъем штанги на бицепс                                   | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 6                | Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя              | 3       | 9-12       | От 60-75 сек          |
| 7                | Гиперэкстензия                                            | 2-3     | 15         | От 40-55 сек          |
| 6-й день (отдых) |                                                           |         |            |                       |

### Интенсивность тренировок по упражнениям

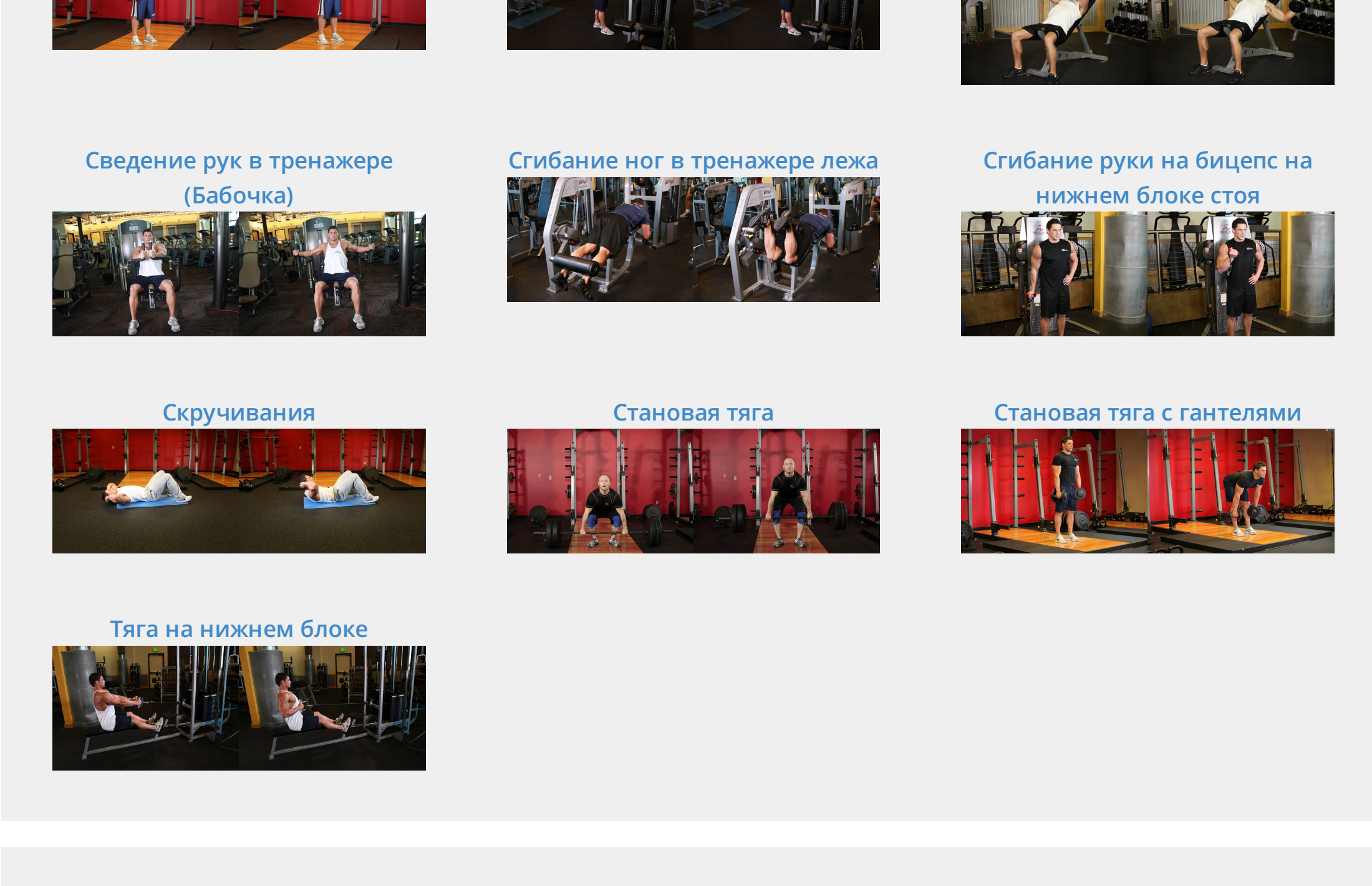
На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



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

|                                                                                        |                                                                     |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тренировка №1</b> 53 мин                                                            | <b>Тренировка №2</b> 46 мин                                         | <b>Тренировка №3</b> 46 мин                                               |
| <b>Приседания с гантелями</b><br>3x10 Отдых: 65 сек                                    | <b>Жим штанги лежа</b><br>3x9 Отдых: 65 сек                         | <b>Становая тяга</b><br>3x9 Отдых: 65 сек                                 |
| <b>Становая тяга с гантелями</b><br>3x10 Отдых: 65 сек                                 | <b>Сведение рук в тренажере (Бабочка)</b><br>3x9 Отдых: 65 сек      | <b>Тяга на нижнем блоке</b><br>3x9 Отдых: 65 сек                          |
| <b>Тяга на нижнем блоке</b><br>3x10 Отдых: 65 сек                                      | <b>Приседания со штангой</b><br>3x9 Отдых: 65 сек                   | <b>Армейский жим стоя</b><br>3x9 Отдых: 65 сек                            |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3x10 Отдых: 65 сек                                         | <b>Сгибание ног в тренажере лежа</b><br>3x9 Отдых: 65 сек           | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3x9 Отдых: 65 сек     |
| <b>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном</b><br>3x10 Отдых: 65 сек | <b>Отведение гантелей назад в наклоне</b><br>3x9 Отдых: 65 сек      | <b>Подъем штанги на бицепс</b><br>3x9 Отдых: 65 сек                       |
| <b>Подъем гантелей на бицепс стоя</b><br>3x10 Отдых: 65 сек                            | <b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b><br>3x9 Отдых: 65 сек  | <b>Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя</b><br>3x9 Отдых: 65 сек  |
| <b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b><br>3x10 Отдых: 65 сек                    | <b>Скручивания</b><br>3x15 Отдых: 55 сек                            | <b>Гиперэкстензия</b><br>3x15 Отдых: 55 сек                               |
| <b>Скручивания</b><br>3x15 Отдых: 55 сек                                               | <b>&gt; 5.98 т &gt; 525 очков &gt; 380 ккал</b>                     | <b>&gt; 4.52 т &gt; 632 очков &gt; 450 ккал</b>                           |
| <b>Тренировка №4</b> 51 мин                                                            | <b>Тренировка №5</b> 45 мин                                         | <b>Тренировка №6</b> 45 мин                                               |
| <b>Приседания с гантелями</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                                    | <b>Жим штанги лежа</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                        | <b>Становая тяга</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                                |
| <b>Становая тяга с гантелями</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                                 | <b>Сведение рук в тренажере (Бабочка)</b><br>3x12 Отдых: 60 сек     | <b>Тяга на нижнем блоке</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                         |
| <b>Тяга на нижнем блоке</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                                      | <b>Приседания со штангой</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                  | <b>Армейский жим стоя</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                           |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                                         | <b>Сгибание ног в тренажере лежа</b><br>3x12 Отдых: 60 сек          | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3x12 Отдых: 60 сек    |
| <b>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном</b><br>3x12 Отдых: 60 сек | <b>Отведение гантелей назад в наклоне</b><br>3x12 Отдых: 60 сек     | <b>Подъем штанги на бицепс</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                      |
| <b>Подъем гантелей на бицепс стоя</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                            | <b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b><br>3x12 Отдых: 60 сек | <b>Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя</b><br>3x12 Отдых: 60 сек |
| <b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b><br>3x12 Отдых: 60 сек                    | <b>Скручивания</b><br>3x15 Отдых: 50 сек                            | <b>Гиперэкстензия</b><br>3x15 Отдых: 50 сек                               |
| <b>Скручивания</b><br>3x15 Отдых: 50 сек                                               | <b>&gt; 7.81 т &gt; 639 очков &gt; 460 ккал</b>                     | <b>&gt; 5.85 т &gt; 769 очков &gt; 550 ккал</b>                           |
| <b>Тренировка №7</b> 56 мин                                                            | <b>Тренировка №8</b> 48 мин                                         | <b>Тренировка №9</b> 48 мин                                               |
| <b>Приседания с гантелями</b><br>3x8 Отдых: 75 сек                                     | <b>Жим штанги лежа</b><br>3x10 Отдых: 70 сек                        | <b>Становая тяга</b><br>3x10 Отдых: 70 сек                                |
| <b>Становая тяга с гантелями</b><br>3x8 Отдых: 75 сек                                  | <b>Сведение рук в тренажере (Бабочка)</b><br>3x10 Отдых: 70 сек     | <b>Тяга на нижнем блоке</b><br>3x10 Отдых: 70 сек                         |
| <b>Тяга на нижнем блоке</b><br>3x8 Отдых: 75 сек                                       | <b>Приседания со штангой</b><br>3x10 Отдых: 70 сек                  | <b>Армейский жим стоя</b><br>3x10 Отдых: 70 сек                           |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3x8 Отдых: 75 сек                                          | <b>Сгибание ног в тренажере лежа</b><br>3x10 Отдых: 70 сек          | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3x10 Отдых: 70 сек    |
| <b>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном</b><br>3x8 Отдых: 75 сек  | <b>Отведение гантелей назад в наклоне</b><br>3x10 Отдых: 70 сек     | <b>Подъем штанги на бицепс</b><br>3x10 Отдых: 70 сек                      |
| <b>Подъем гантелей на бицепс стоя</b><br>3x8 Отдых: 75 сек                             | <b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b><br>3x10 Отдых: 70 сек | <b>Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя</b><br>3x10 Отдых: 70 сек |
| <b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b><br>3x8 Отдых: 75 сек                     | <b>Скручивания</b><br>3x15 Отдых: 45 сек                            | <b>Гиперэкстензия</b><br>3x15 Отдых: 45 сек                               |
| <b>Скручивания</b><br>3x15 Отдых: 45 сек                                               | <b>&gt; 4.38 т &gt; 639 очков &gt; 600 ккал</b>                     | <b>&gt; 4.94 т &gt; 680 очков &gt; 490 ккал</b>                           |
| <b>Тренировка №10</b> 54 мин                                                           | <b>Тренировка №11</b> 48 мин                                        | <b>Тренировка №12</b> 48 мин                                              |
| <b>Приседания с гантелями</b><br>3x12 Отдых: 70 сек                                    | <b>Жим штанги лежа</b><br>3x12 Отдых: 75 сек                        | <b>Становая тяга</b><br>3x12 Отдых: 75 сек                                |
| <b>Становая тяга с гантелями</b><br>3x12 Отдых: 70 сек                                 | <b>Сведение рук в тренажере (Бабочка)</b><br>3x12 Отдых: 75 сек     | <b>Тяга на нижнем блоке</b><br>3x12 Отдых: 75 сек                         |
| <b>Тяга на нижнем блоке</b><br>3x12 Отдых: 70 сек                                      | <b>Приседания со штангой</b><br>3x12 Отдых: 75 сек                  | <b>Армейский жим стоя</b><br>3x12 Отдых: 75 сек                           |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3x12 Отдых: 70 сек                                         | <b>Сгибание ног в тренажере лежа</b><br>3x12 Отдых: 75 сек          | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3x12 Отдых: 75 сек    |
| <b>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном</b><br>3x12 Отдых: 70 сек | <b>Отведение гантелей назад в наклоне</b><br>3x12 Отдых: 75 сек     | <b>Подъем штанги на бицепс</b><br>3x12 Отдых: 75 сек                      |
| <b>Подъем гантелей на бицепс стоя</b><br>3x12 Отдых: 70 сек                            | <b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b><br>3x12 Отдых: 75 сек | <b>Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя</b><br>3x12 Отдых: 75 сек |
| <b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b><br>3x12 Отдых: 70 сек                    | <b>Скручивания</b><br>2x15 Отдых: 40 сек                            | <b>Гиперэкстензия</b><br>2x15 Отдых: 40 сек                               |
| <b>Скручивания</b><br>2x15 Отдых: 40 сек                                               | <b>&gt; 7.94 т &gt; 643 очков &gt; 460 ккал</b>                     | <b>&gt; 5.9 т &gt; 775 очков &gt; 560 ккал</b>                            |

## Справочник упражнений программы



### Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

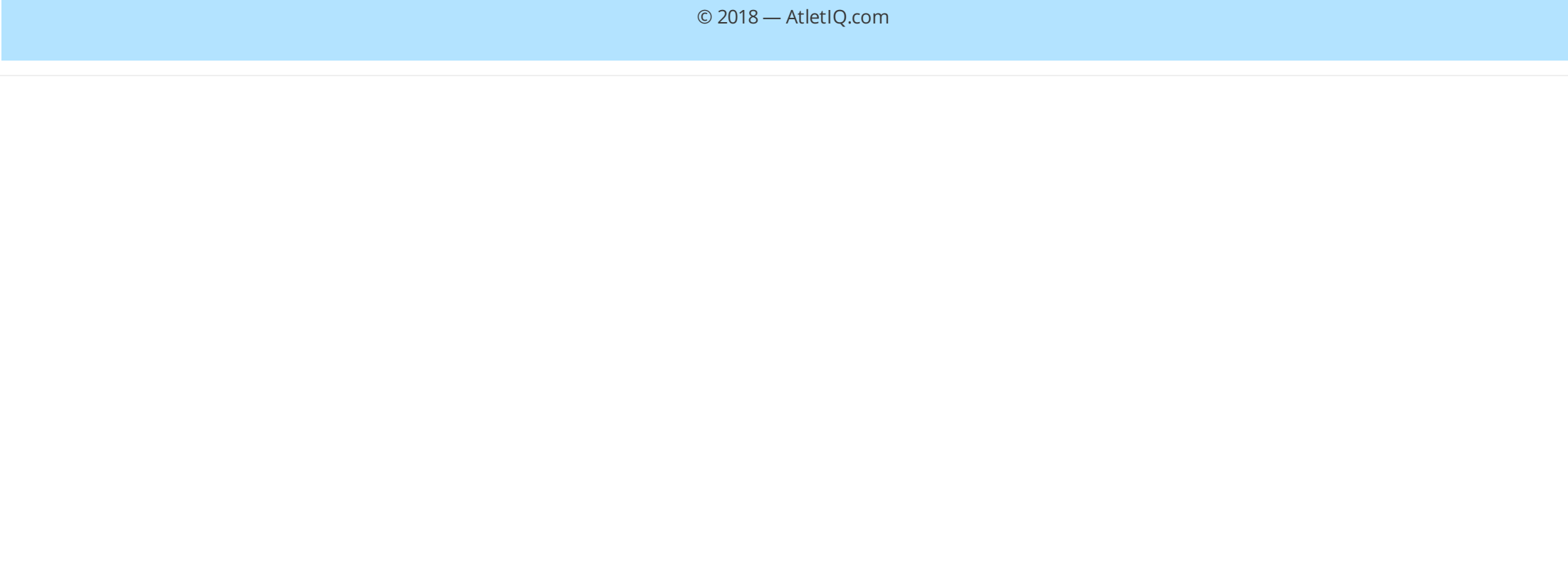
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 запланированными нагрузками 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.

Популярная программа для тренеров

© 2018 — AtletIQ.com