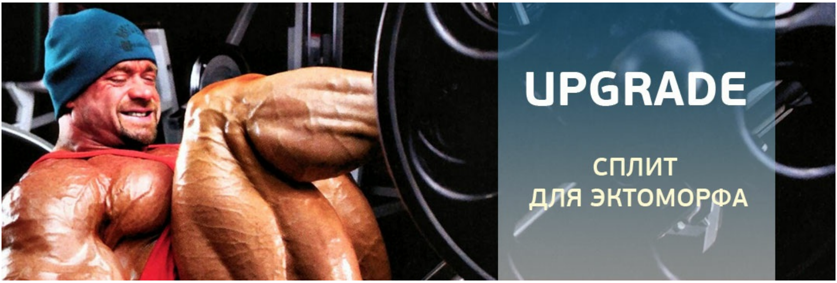


«Годный» трехдневный сплит для типичных эктоморфов, который в прямом смысле «проапргрейдит» тело.

Опытный | 23 дня | 12 тренировок | ~56 минут

Как дрыщу набрать нормально массы и начать жить? Официальная медицина фитнес-методика бессильна против повального «истощения» мужской братии. Поэтом используй специализированный сплит-комплекс Upgrade, который поможет побороть твою природную «эктоморфию», как пандемию бубонной чумы в средние века.

https://atletiq.com/programma/upgrade-split-dlya-ektomorfa-1069.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 поинты для активации закрытых программ!

Выйди из тени «крупных» собратьев: «обозначь» свои мышцы при помощи сплит-программы.

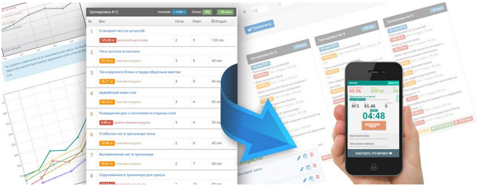
Дрыщ — это судьба... Судьба тех, кто готов смириться со своим генетическим «проклятьем». Вот только зачем быть худым как «велосипед», если можно подкачаться? **Представь себе, не эволюция делает из доходяги мужчину, а верно подобранный тренировочный план — такой как Upgrade, подготовленный нашей командой экспертов специально в помощь отчаявшимся эктоморфам.**

Величина стимула, полученного мышцами, будет прямопропорционально отдаче от тренинга. Другими словами, чтобы принудить свои мышцы к росту ты обязан работать тяжело и налегать на веса в базовых упражнениях, которые задействуют тело комплексно и запускают необходимые гормональные изменения.

Как спортсмену с некоторым опытом, тебе разрешено побаловать себя и некоторым объемом изолирующей работы, но строго со свободными весами (исключение — тренажерные подъемы для голеней).

Диапазон повторений каждого упражнения будет определяться исходя из его «значимости» и уровня интенсивности — «первостатейные» упражнения выполняются в диапазоне от 6 до 10 повторений, чем дает максимальный толчок к гипертрофии. Последующие движения будут более «объемными» — в 10-12 повторениях, что позволит скорректировать величину нагрузки на мелкие мышечные группы.

За излишнее усердие на тренировках эктоморфам приходится платить ценной валютой — своими мышцами. Поскольку твоя платежеспособность и так крайне низка, тренировки должны быть и будут относительно короткими — не более часа. Получил свою порцию «стресса» и пошел отъедаться-отсыпаться — такой твой дневной распорядок на ближайший месяц.



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

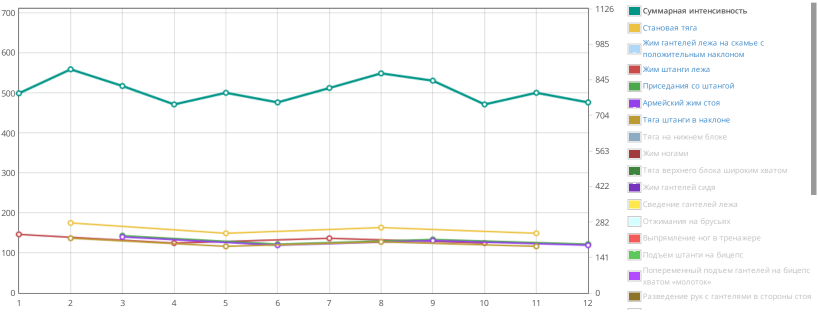
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	🕘 Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	3	6-10	🕘 70-90 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	6-10	🕘 70-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	6-10	🕘 70-90 сек
4	Отжимания на брусьях	3	6-10	🕘 70-90 сек
5	Жим штанги лежа узким хватом	3	8-12	🕘 45-70 сек
6	Французский жим лежа с гантелями	3	10-12	🕘 45-70 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10-12	🕘 45-70 сек
8	Скручивания	3	20	🕘 55 сек

2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Тяга верхнего блока широким хватом	3	6-10	70-90 сек
2	Тяга штанги в наклоне	3	6-10	70-90 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	6-10	70-90 сек
4	Становая тяга	3	6-10	70-90 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3	6-10	70-90 сек
6	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	6-10	70-90 сек
7	Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта	3	8-12	45-70 сек
8	Подъем гантелей на бицепс пронированным хватом стоя	3	10-12	45-70 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Армейский жим стоя	3	6-10	70-90 сек
2	Жим гантелей сидя	3	6-10	70-90 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-12	45-70 сек
4	Шраги с гантелями	3	8-12	45-70 сек
5	Приседания со штангой	3	6-10	70-90 сек
6	Жим ногами	3	6-10	70-90 сек
7	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	8-12	45-70 сек
8	Выпрямление ног в тренажере	3	6-10	70-90 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.

Тренировка №1
56 мин

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 55 сек оч. тяжело

> 3.98 т 791 очков 570 ккал

Тренировка №2
59 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Становая тяга
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс пронированным хватом стоя
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

> 4.77 т 886 очков 640 ккал

Тренировка №3
58 мин

Армейский жим стоя
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×6 Отдых: 90 сек тяжело

> 9.11 т 820 очков 590 ккал

Тренировка №4
55 мин

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 55 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×12 Отдых: 55 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 55 сек тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 55 сек оч. тяжело

> 4.96 т 747 очков 540 ккал

Тренировка №5
57 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Становая тяга
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 55 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс пронированным хватом стоя
3×12 Отдых: 55 сек тяжело

> 5.87 т 793 очков 570 ккал

Тренировка №6
56 мин

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 55 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 55 сек тяжело

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Жим ногами
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×12 Отдых: 55 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

> 11.68 т 755 очков 540 ккал

Тренировка №7
56 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Тренировка №8
57 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Тренировка №9
56 мин

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 55 сек оч. тяжело

> 5.04 т 812 очков 580 ккал

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Становая тяга
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта
3×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс пронированным хватом стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 6.95 т 870 очков 630 ккал

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
3×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×8 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

> 11.93 т 841 очков 600 ккал

Тренировка №10

51 мин

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 55 сек оч. тяжело

> 4.96 т 747 очков 540 ккал

Тренировка №11

53 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Становая тяга
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс пронированным хватом стоя
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.87 т 793 очков 570 ккал

Тренировка №12

52 мин

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим ногами
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

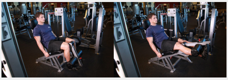
Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

> 11.68 т 755 очков 540 ккал

Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя

Выпрямление ног в тренажере



Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим гантелей сидя

Жим ногами

Жим штанги лежа

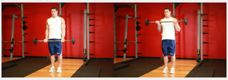
Жим штанги лежа узким хватом

Отжимания на брусьях

Подъем гантелей на бицепс пронированным хватом стоя

Подъем носков в тренажере для жима ногами

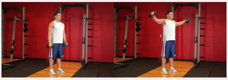
Подъем штанги на бицепс



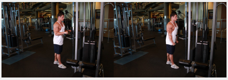
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Приседания со штангой

Разведение рук с гантелями в стороны стоя



Разгибание на трицепс на верхнем блоке



Сведение гантелей лежа

Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта

Скручивания

Становая тяга

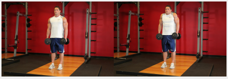
Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга на нижнем блоке

Тяга штанги в наклоне

Французский жим лежа с гантелями

Шраги с гантелями



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

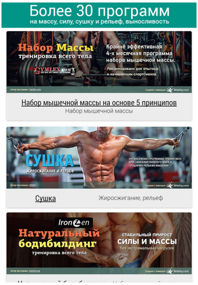
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

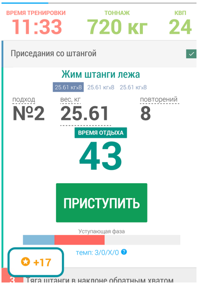
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

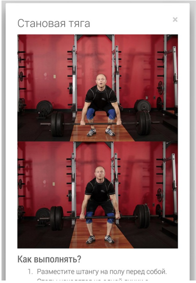
Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

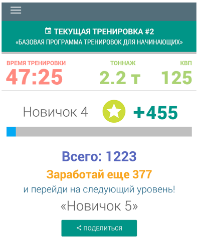
> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
Сушка
Жиросжигание, рельеф
IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ
СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок





1. Разместите штангу на полу перед собой.



[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

© 2018 — AtletIQ.com