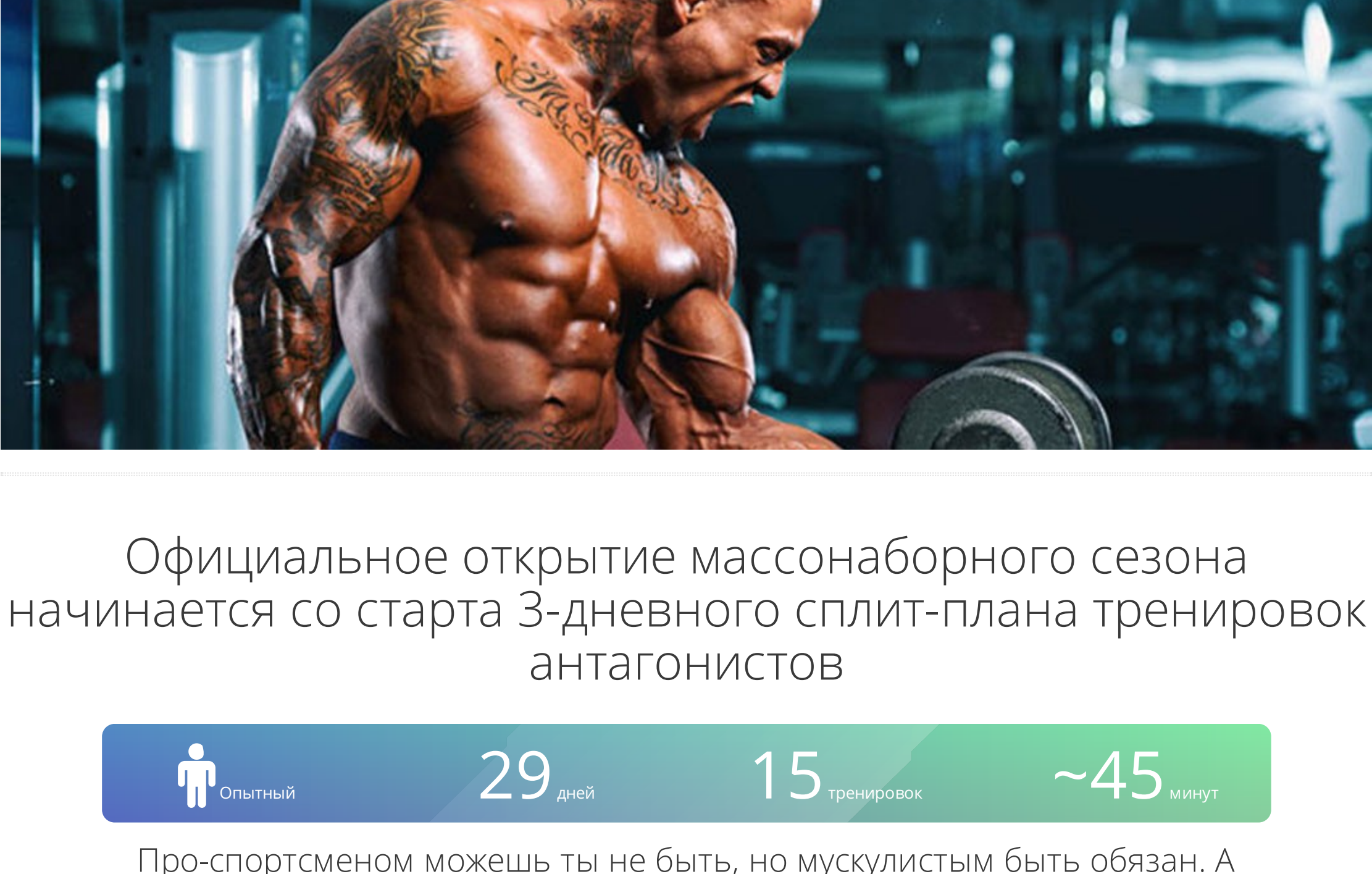




Официальное открытие массонаборного сезона начинается со старта 3-дневного сплит-плана тренировок антагонистов

 Опытный

29 дней

15 тренировок

~45 минут

Про-спортсменом можешь ты не быть, но мускулистым быть обязан. А все почему? Потому что величие любого бодибилдера - в его величине. И если ты хочешь оправдать гордое звание любителя культуризма, займись постройкой мышечных объемов прямо сейчас, полагаясь на нашу «объемную» сплит-программу MaxON.

<https://atletiq.com/programma/maxon-1149.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает тонкие инструкции, как в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится с пользой.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.

2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.

3. Увержко, в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.

4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

Качай мышцы в многоповторном режиме - вырастай из своего стандартного размера

Соревнования про-бодибилдеров — настоящая битва титанов, ожесточенная и зрелищная. В родной тренажерке все, конечно, попроще, но дух соперничества и здоровая конкуренция здесь тоже присутствует — вопрос «кто больше и мясистее?» актуален во все времена и для всех представителей качковской народности.

Не хочешь пасть в грязь лицом перед «конкурентами», тогда заранее продумай свою победную стратегию. Твоим преимуществом в этой гонке вооружений станет новый тренировочный план MaxON, который поможет обрести мышцами за месяц упорной силовой работы.

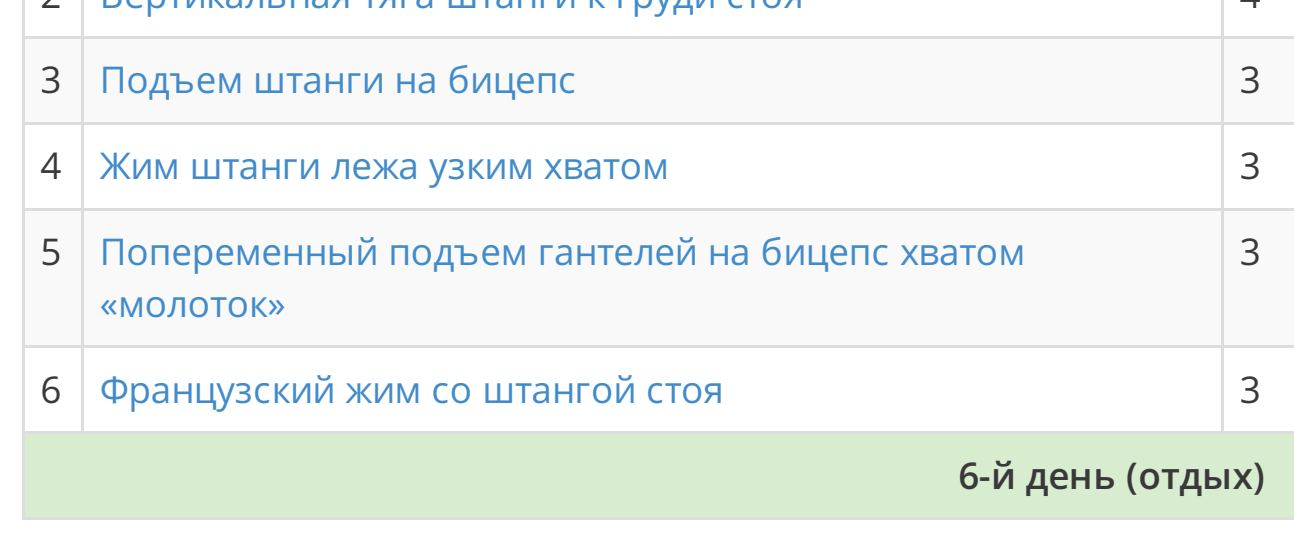
Пользуясь и не благодарить!

Настоящий план составлен по схеме трехдневного сплита с разделением мышечных групп по параметру агонист-антагонисты: день первый — спина и грудь, день второй — квадрицепс и бицепс бедра, день третий — бицепс и трицепс.

Этот тип тренинга по опыту практики переносится атлетами гораздо легче, поскольку по существу не создает линейной перегрузки конкретной мышцы. Но это вообще-то вторично, ибо вся соль — в том, что метод этот реально действует. Работа мышечных пар в едином анатомическом механизме приводит к обводомотному пампингу, что в силу физиологических законов приводит к большей прибавке объемов.

Минус проторенные пути, зону твоей гипертрофии мы будем искать уровнем выше — в диапазоне 12-15 повторений. Подобный характер тренинга, если верить «учебникам» (а верить все-равно во что-то приходится, так пусть уж это «что-то» будет непреложно-зубным), является основным стимулом к гипертрофии саркоплазматич — повышению емкости «энергетических баков» мышц, то есть их возможности запастись и тратить энергию во время силовой работы.

Все-все мозги больше не парим — предоставляем возможность проверить теорию на практике. Ты только не тяни — приступай!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программу нагрузки 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 «15 тренировок»

Продолжительность в днях: 29 Тренировочные дни: 15 Отдых: 14

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	Подтягивания широким хватом к груди	4	12-15	⌚ 60-80 сек
2	Жим штанги лежа	4	12-15	⌚ 60-80 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	12-15	⌚ 60-70 сек
4	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	12-15	⌚ 60-70 сек
5	Тяга гантели в наклоне	3	12-15	⌚ 60-70 сек
6	Сведение-разведение гантели одной рукой лежа	3	12-15	⌚ 60-70 сек
7	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	12-15	⌚ 60-70 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания со штангой	4	15-20	⌚ 60-90 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)	4	12-15	⌚ 60-80 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	12-15	⌚ 60-70 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-15	⌚ 60-70 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	3	15-20	⌚ 60-90 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	3	15-20	⌚ 60-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Армейский жим стоя	4	12-15	⌚ 60-80 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	12-15	⌚ 60-80 сек
3	Подъем штанги на бицепс	3	12-15	⌚ 60-70 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	3	12-15	⌚ 60-70 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	12-15	⌚ 60-70 сек
6	Французский жим со штангой стоя	3	12-15	⌚ 60-70 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 рассчитывает такой вес стоящего (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 ⌚ 48 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга штанги в наклоне
3×15 Отдых ⌚ 70 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение-разведение гантели одной рукой лежа
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 6.58 т ⚡ 951 очков ⚡ 680 ккал

Тренировка №2 ⌚ 42 мин

Приседания со штангой
4×15 Отдых ⌚ 60 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 14.18 т ⚡ 552 очков ⚡ 400 ккал

Тренировка №3 ⌚ 41 мин

Армейский жим стоя
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Французский жим со штангой стоя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 6.1 т ⚡ 675 очков ⚡ 490 ккал

Тренировка №4 ⌚ 51 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа
4×12 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых ⌚ 70 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых ⌚ 70 сек

Сведение-разведение гантели одной рукой лежа
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых ⌚ 70 сек

> 5.83 т ⚡ 892 очков ⚡ 640 ккал

Тренировка №5 ⌚ 47 мин

Приседания со штангой
4×18 Отдых ⌚ 60 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)
4×12 Отдых ⌚ 70 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3×20 Отдых ⌚ 70 сек

> 14.72 т ⚡ 523 очков ⚡ 380 ккал

Тренировка №6 ⌚ 45 мин

Армейский жим стоя
4×12 Отдых ⌚ 70 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых ⌚ 70 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых ⌚ 70 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых ⌚ 70 сек

Французский жим со штангой стоя
3×12 Отдых ⌚ 70 сек

> 5.5 т ⚡ 635 очков ⚡ 460 ккал

Тренировка №7 ⌚ 50 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×15 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа
4×15 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение-разведение гантели одной рукой лежа
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

> 6.37 т ⚡ 954 очков ⚡ 690 ккал

Тренировка №8 ⌚ 46 мин

Приседания со штангой
4×20 Отдых ⌚ 60 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)
4×15 Отдых ⌚ 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3×18 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3×18 Отдых ⌚ 70 сек

> 15.32 т ⚡ 556 очков ⚡ 400 ккал

Тренировка №9 ⌚ 44 мин

Армейский жим стоя
4×15 Отдых ⌚ 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×15 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

Французский жим со штангой стоя
3×12 Отдых ⌚ 60 сек

> 6.02 т ⚡ 679 очков ⚡ 490 ккал

Тренировка №10 ⌚ 48 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×8 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга штанги в наклоне
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение-разведение гантели одной рукой лежа
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 6.67 т ⚡ 995 очков ⚡ 720 ккал

Тренировка №11 ⌚ 42 мин

Приседания со штангой
4×15 Отдых ⌚ 60 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3×18 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3×18 Отдых ⌚ 60 сек

> 15.02 т ⚡ 584 очков ⚡ 420 ккал

Тренировка №12 ⌚ 41 мин

Армейский жим стоя
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Французский жим со штангой стоя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 6.19 т ⚡ 705 очков ⚡ 510 ккал

Тренировка №13 ⌚ 48 мин

Подтягивания широким хватом к груди
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга штанги в наклоне
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга гантели в наклоне
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение-разведение гантели одной рукой лежа
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 6.5 т ⚡ 951 очков ⚡ 680 ккал

Тренировка №14 ⌚ 42 мин

Приседания со штангой
4×15 Отдых ⌚ 60 сек

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем на носки в тренажере стоя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 14.18 т ⚡ 552 очков ⚡ 400 ккал

Тренировка №15 ⌚ 41 мин

Армейский жим стоя
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

Французский жим со штангой стоя
3×15 Отдых ⌚ 60 сек

> 6.1 т ⚡ 675 очков ⚡ 490 ккал

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 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 страхового.
- 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 коррективная нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ

Николас Миллер
«Путь к успеху»
Николай Миллер
«Путь к успеху»
Николай Миллер
«Путь к успеху»

11:33

720 кг

24

Приседания со штангой

№2

25.61

8

43

ПРИСТУПАЕМ

0+17

1. Тяга штанги в наклоне с положительным наклоном

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместить штангу на полу перед собой.

3 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

43 «Путь к успеху»

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

С подробной

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.

[Полная версия программы для тренировок](#)

© 2018 — AtletIQ.com