Соверши «гипертрофийную» метаморфозу – нарасти мышечную броню за месячный тренировочный цикл.

Опытный | 27 дней | 24 тренировки | ~39 минут

Составить конкуренцию лучшим мира бодибилдинга? Это возможно! Покажи миру свои мышцы в натуральном объеме и величине. Достигни результата за 27 дней, тренируясь по шестидневной сплит-программе МАСТАДОНТ.

https://atletiq.com/programma/mastodont-shestidnevnyj-split-na-nabor-massy-1245.html

Автор: AtletIQ

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

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!

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

Перейди в шестидневный рабочий режим - запусти новый виток своей массонаборной эволюции.

Среди бодибилдеров-любителей все еще попадаются «натуральные экземпляры», нарастившие свою массу вполне «законным» способом — посредством частых и мощных тренировок. Таких, какие пропагандируем мы в Атлетик, таких, которые предусмотрены программой МАСТОДОНТ.

Шестидневный план МАСТОДОНТ предполагает разделение мышечных регионов по такой схеме: 1-й день ноги, 2-й день грудные мышцы, 3-й день широчайшие мышцы спины, 4-й день прямые мышцы спины, 5-й день дельтовидные мышцы, 6-й день бицепсы и трехглавые мышцы.

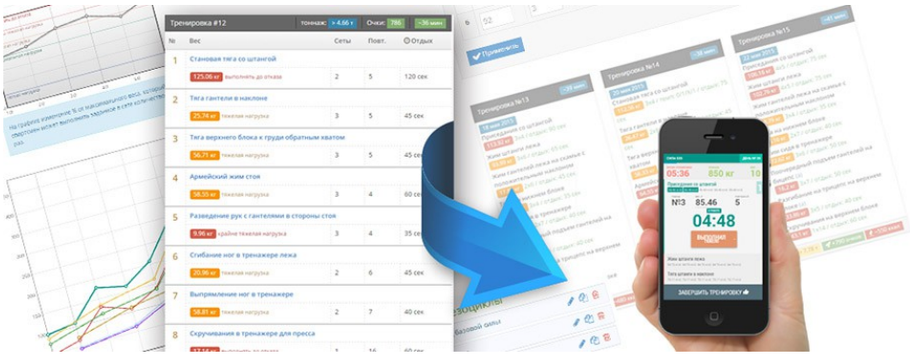
Частота тренировок по программе позволяет сосредоточенно и качественно прокачивать каждую мышечную группу по отдельности.

программ!

При этом общепринятые постулаты «периодичности восстановления» данной программой не нарушаются — каждая группа прокачивается не чаще 1 раза в неделю. Дважды за недельный микроцикл будет нагружена только спина, да и то в разрезе различных «функциональных зон».

В основу программы положены многосуставные упражнения, причем за каждым из них закреплен свой диапазон повторений. Изолирующие упражнения в малом количестве используются лишь в качестве разминки или для «фоновой» добивки мышц.

В целом тренировочная работа выстраивается по «трехрежимному сценарию объемности»: на 5-8, 6-12 и 10-15 повторений. Смысл в том, чтобы спровоцировать активацию максимального числа мышечных волокон различного типа и тем самым вскрыть генетически-заложенные резервы роста мышц.



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 «24 тренировки»

Продолжительность в днях: 27 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 3

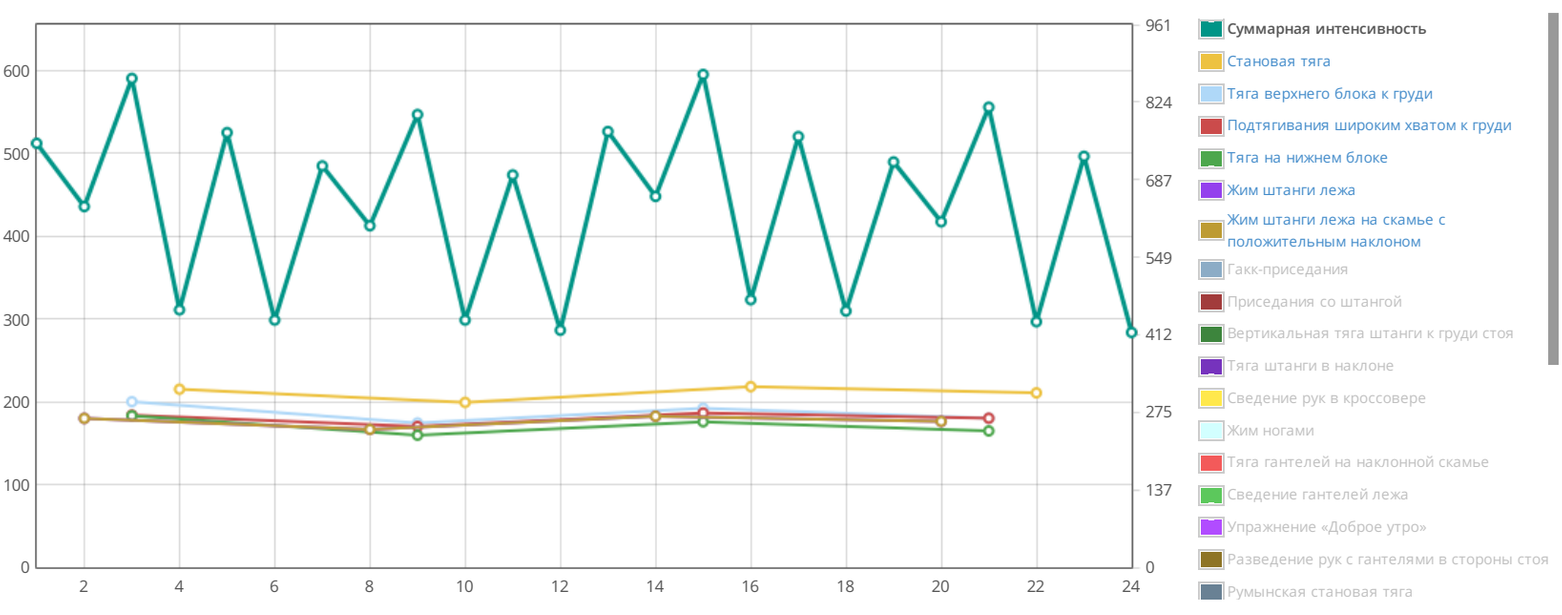
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4	6-12	60-90 сек
2	Жим ногами	4	5-8	60-90 сек
3	Гакк-приседания	4	10-15	60-100 сек
4	Румынская становая тяга	4	6-12	60-90 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	4	6-12	60-90 сек
	2-й день			
1	Жим штанги лежа	4	6-12	60-90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-12	60-90 сек
3	Отжимания на брусьях	4	5-8	60-90 сек
4	Сведение гантелей лежа	4	10-15	60-100 сек

3-й день				
1	Тяга штанги в наклоне	4	6-12	60-90 сек
2	Тяга на нижнем блоке	4	10-15	60-100 сек
3	Подтягивания широким хватом к груди	4	6-12	60-90 сек
4	Тяга верхнего блока к груди	4	10-15	60-100 сек
5	Тяга гантели в наклоне	4	5-8	60-90 сек
4-й день				
1	Гиперэкстензия	4	10-15	60-100 сек
2	Становая тяга	4	6-12	60-90 сек
3	Упражнение «Доброе утро»	4	5-8	60-90 сек
5-й день				
1	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	10-15	60-100 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	6-12	60-90 сек
3	Тяга гантелей на наклонной скамье	4	10-15	60-100 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	4	6-12	60-90 сек
5	Сведение рук в кроссовере	4	6-12	60-90 сек
6-й день				
1	Жим штанги ко лбу узким хватом	4	6-12	60-90 сек
2	Подъем штанги на бицепс	4	6-12	60-90 сек
3	Обратный жим лежа на скамье	4	5-8	60-90 сек
4	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	10-15	60-100 сек
7-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 — 48 мин

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами
4×5 Отдых: 90 сек — тяжело

Гакк-приседания
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Румынская становая тяга
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

> 10.25 т 751 очков 540 ккал

Тренировка №2 — 39 мин

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
4×5 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

> 3.23 т 639 очков 460 ккал

Тренировка №3 — 49 мин

Тяга штанги в наклоне
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
4×7 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×5 Отдых: 90 сек — тяжело

> 5.76 т 867 очков 620 ккал

Тренировка №4 — 30 мин

Гиперэкстензия
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Становая тяга
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Упражнение «Доброе утро»
4×5 Отдых: 90 сек — тяжело

> 1.75 т 456 очков 330 ккал

Тренировка №5 — 49 мин

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга гантелей на наклонной скамье
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

> 2.57 т 770 очков 550 ккал

Тренировка №6 — 39 мин

Жим штанги ко лбу узким хватом
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Обратный жим лежа на скамье
4×5 Отдых: 90 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

> 1.17 т 438 очков 310 ккал

Тренировка №7 — 47 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами
4×7 Отдых: 90 сек — тяжело

Гакк-приседания
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Румынская становая тяга
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

> 11.66 т 711 очков 510 ккал

Тренировка №8 — 38 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
4×7 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

> 3.73 т 605 очков 430 ккал

Тренировка №9 — 48 мин

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
4×7 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×7 Отдых: 90 сек — тяжело

> 5.57 т 802 очков 580 ккал

Тренировка №10 — 29 мин

Гиперэкстензия
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Тренировка №11 — 48 мин

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Тренировка №12 — 38 мин

Жим штанги ко лбу узким хватом
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Становая тяга
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Упражнение «Доброе утро»
4×7 Отдых: 90 сек тяжело

> 2.17 т 438 очков 310 ккал

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантелей на наклонной скамье
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

> 2.6 т 695 очков 500 ккал

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Обратный жим лежа на скамье
4×7 Отдых: 90 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

> 1.42 т 420 очков 300 ккал

Тренировка №13 — 44 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим ногами
4×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Гакк-приседания
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Румынская становая тяга
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 14.19 т 772 очков 550 ккал

Тренировка №14 — 36 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 4.66 т 657 очков 470 ккал

Тренировка №15 — 45 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
4×7 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 7.18 т 873 очков 630 ккал

Тренировка №16 — 27 мин

Гиперэкстензия
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Становая тяга
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Упражнение «Доброе утро»
4×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 2.59 т 474 очков 340 ккал

Тренировка №17 — 45 мин

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга гантелей на наклонной скамье
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 3.3 т 763 очков 550 ккал

Тренировка №18 — 36 мин

Жим штанги ко лбу узким хватом
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Обратный жим лежа на скамье
4×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 1.71 т 454 очков 330 ккал

Тренировка №19 — 38 мин

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Жим ногами
4×5 Отдых: 60 сек тяжело

Гакк-приседания
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Румынская становая тяга
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тренировка №20 — 30 мин

Жим штанги лежа
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×5 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

> 4.9 т 612 очков 440 ккал

Тренировка №21 — 38 мин

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания широким хватом к груди
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×5 Отдых: 60 сек тяжело

> 12.91 т 718 очков 520 ккал

> 6.43 т 815 очков 590 ккал

Тренировка №22 — 23 мин

Гиперэкстензия
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Становая тяга
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Упражнение «Доброе утро»
4×5 Отдых: 60 сек — тяжело

> 2.89 т 435 очков 310 ккал

Тренировка №23 — 38 мин

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга гантелей на наклонной скамье
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

> 3.19 т 728 очков 520 ккал

Тренировка №24 — 30 мин

Жим штанги ко лбу узким хватом
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

Обратный жим лежа на скамье
4×5 Отдых: 60 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 60 сек — тяжело

> 1.71 т 416 очков 300 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

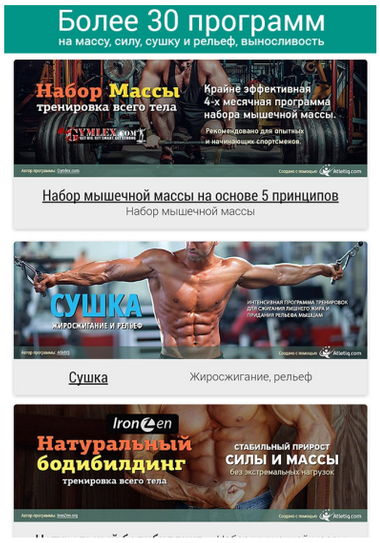
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

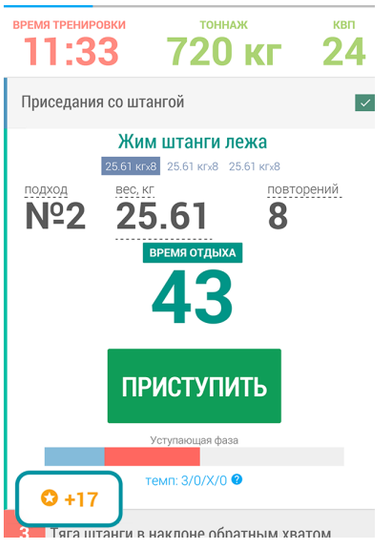
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

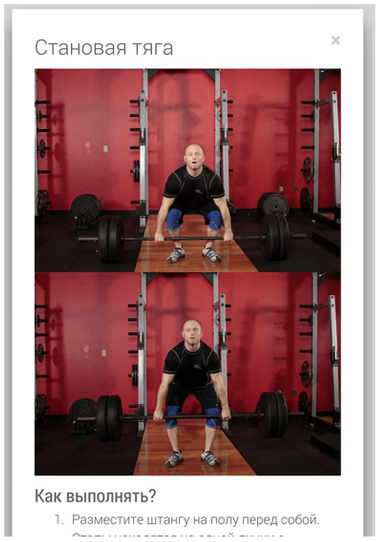
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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.

Партнерская программа для тренеров

© 2018 — AtletIQ.com