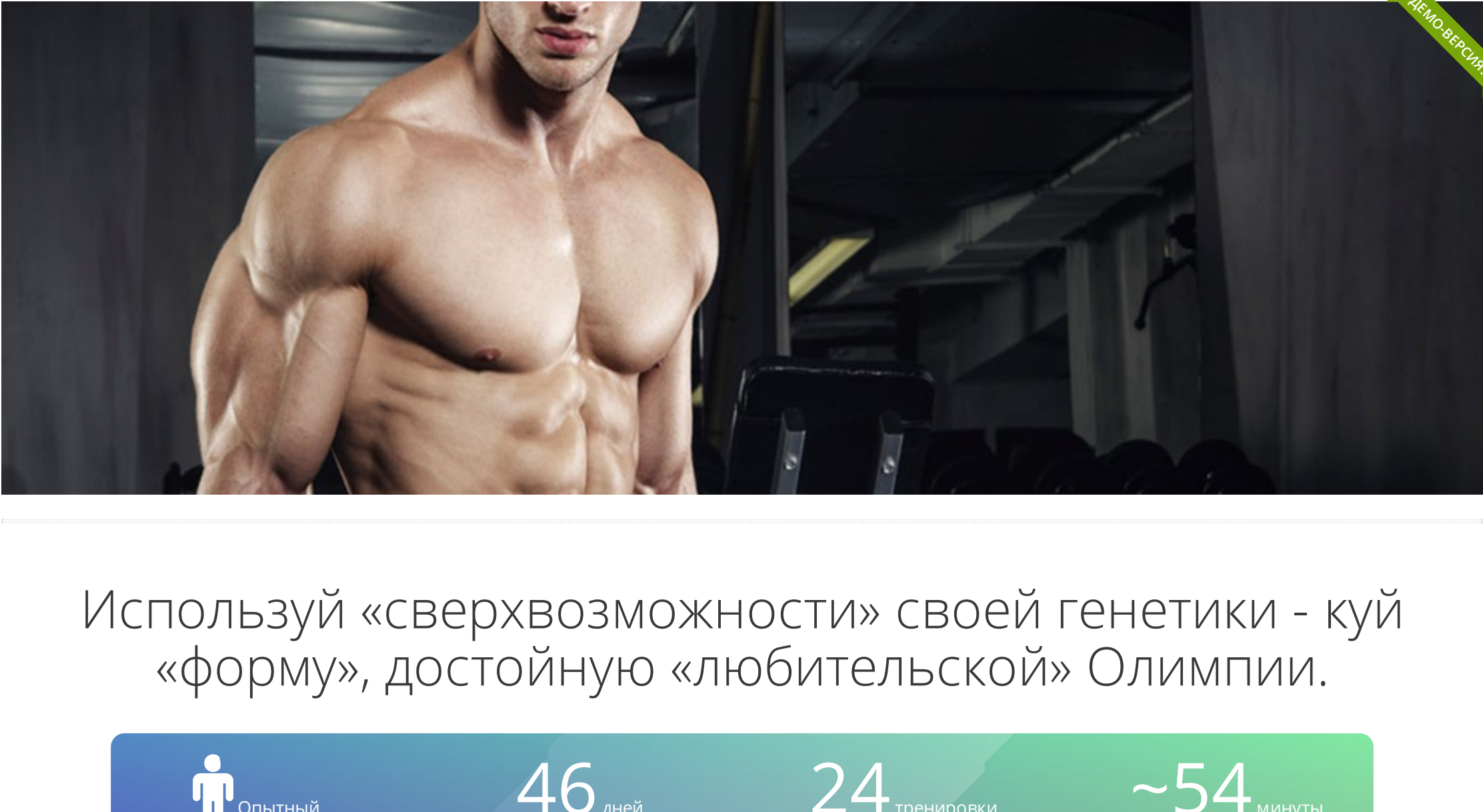




Используй «сверхвозможности» своей генетики - куй «форму», достойную «любительской» Олимпиады.



Опытный

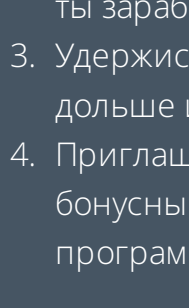
46 дней

24 тренировки

~54 минуты

Ешь и не толстеешь, тренируешься «без надрыва» и легко растешь? Ты рожден для занятий с железом. Дай развитие своему генетическому таланту - используй программу MEZO-MASS, предназначенную для мезоморфов. С MEZO-FORM ты достигнешь пика атлетичности!

<https://atletiq.com/programma/mezo-form-massa-i-relief-dlya-mezomorfa-1254.html>



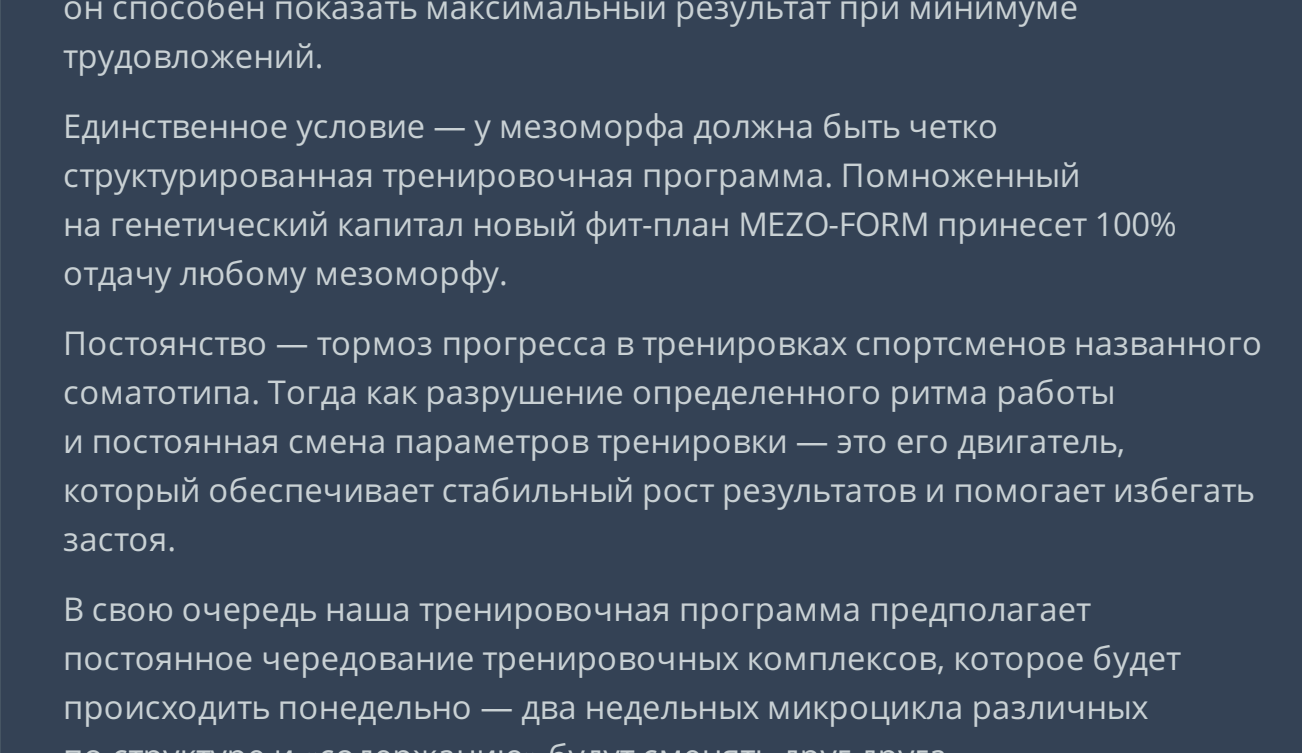
Автор:
AtletIQ

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 персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удержись в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Прыгни выше генетического потолка – чередуй сплитовую и «общую» недели в одной тренировочной программе.

Когда природа хотела создать идеального спортсмена, получила генетически «мясной» и предрасположенный к быстрому набору мышечной массы мезоморф. Имея прочный генетический «задел», он способен показать максимальный результат при минимуме трудовложений.

Единственное условие — у мезоморфа должна быть четко структурированная тренировочная программа. Помощником на генетический капитал новый фитнес-план MEZO-FORM принесет 100% отдачу любому мезоморфу.

Постоянство — тормоз прогресса в тренировках спортсменов названного соматотипа. Тогда как разрушение определенного ритма работы и постоянная смена параметров тренировок — это его двигатель, который обеспечивает стабильный рост результатов и помогает избежать застоя.

В свою очередь наша тренировочная программа предполагает постоянное чередование тренировочных комплексов, которое будет происходить по понедельникам — два недельных микроцикла различных по структуре и «содержанию» будут сменять друг друга.

Первый микроцикл — это в меру интенсивные общие тренировки. Они преследуют цель раскатать «метаболизм» и сократить количество подкожных жировых отложений, коими типичный мезоморф и так скорее всего не богат. Если «жировой» перевес все же наметится, рекомендуем дополнительно включить кардио-нагрузки.

Второй микроцикл ориентирован уже на более конкретные задачи — поддержание анаболических процессов и стимуляция мышечного роста. Для этого используется хорошо зарекомендовавшая себя сплитовая схема: спина+грудь, дельты+бицепс, трицепс+ноги.

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 (первая неделя)»

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

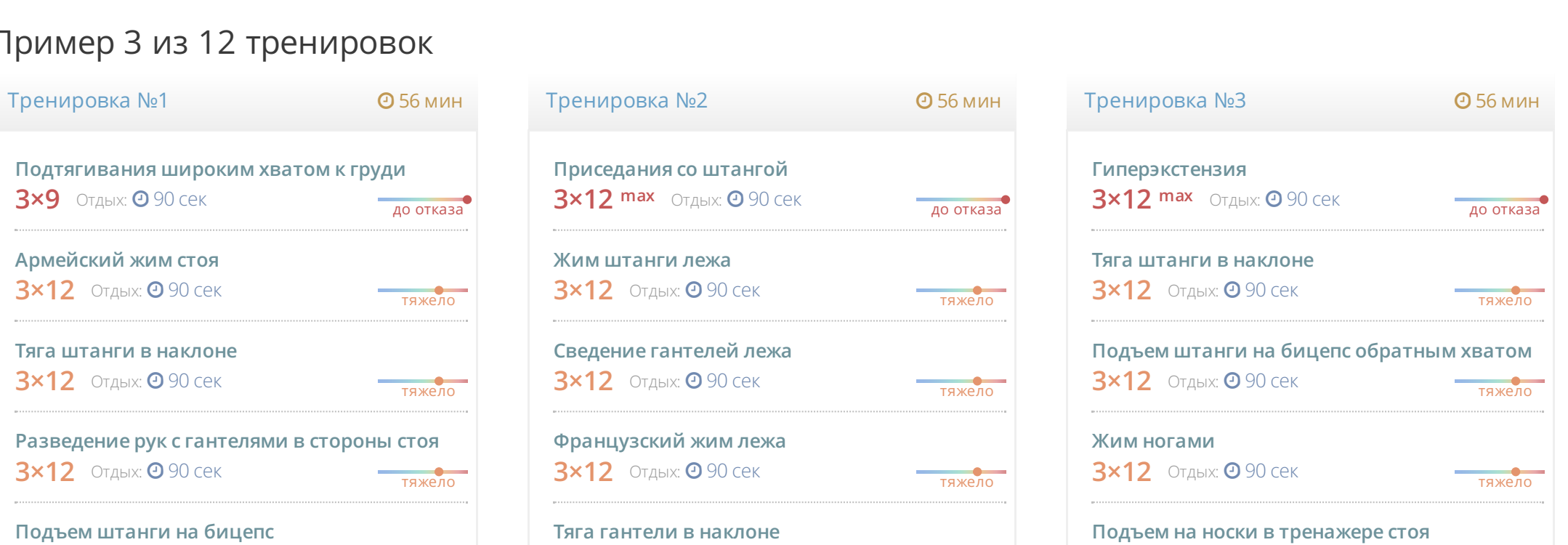
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	3	12-15 (+max)	От 90 сек
2	Армейский жим стоя	3	8-12	От 90 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	8-12	От 90 сек

Доступ открыт по подписке

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.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Подтягивания широким хватом к груди 3x12 Отдых: 90 сек	Приседания со штангой 3x12 Отдых: 90 сек	Гиперэкстензия 3x12 Отдых: 90 сек
Армейский жим стоя 3x12 Отдых: 90 сек	Жим штанги лежа 3x12 Отдых: 90 сек	Тяга штанги в наклоне 3x12 Отдых: 90 сек
Тяга штанги в наклоне 3x12 Отдых: 90 сек	Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых: 90 сек	Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3x12 Отдых: 90 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых: 90 сек	Французский жим лежа 3x12 Отдых: 90 сек	Жим ногами 3x12 Отдых: 90 сек
Подъем штанги на бицепс 3x12 Отдых: 90 сек	Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых: 90 сек	Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых: 90 сек
Становая тяга 3x12 Отдых: 90 сек	Отжимания на брусьях 3x12 Отдых: 90 сек	Выпады с гантелями 3x12 Отдых: 90 сек
Скручивания 3x12 Отдых: 90 сек	Скручивания 3x12 Отдых: 90 сек	Подъем ног в висе на перекладине 3x12 Отдых: 90 сек
> 5.72 т 7643 очков 610 ккал	> 3.76 т 732 очков 530 ккал	> 9.13 т 655 очков 470 ккал

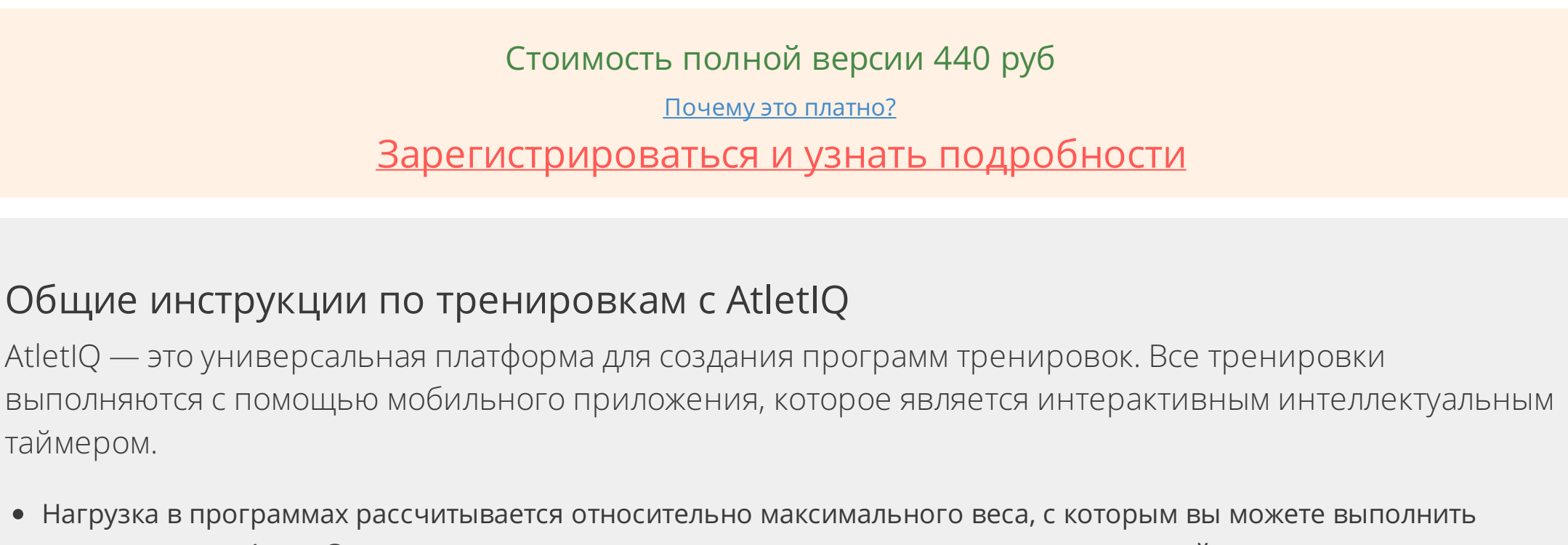
2 «12 тренировок (вторая неделя)»

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	4	6-10	От 70-90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	От 70-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	10-12	От 70-90 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Жим штанги лежа 4x6 Отдых: 70 сек	Жим штанги сидя 4x10 Отдых: 90 сек	Французский жим лежа 4x6 Отдых: 70 сек
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых: 70 сек	Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых: 70 сек	Разгибание гантели из-за головы 3x10 Отдых: 70 сек
Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых: 70 сек	Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых: 90 сек	Гиперэкстензия 3x16 Отдых: 90 сек
Тяга штанги обеими руками в наклоне 4x10 Отдых: 90 сек	Почередный подъем гантелей на бицепс 3x10 Отдых: 70 сек	Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых: 70 сек
Подтягивания широким хватом за голову 3x8 Отдых: 70 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье 3x10 Отдых: 90 сек	Обратные скручивания в положении лежа 3x15 Отдых: 70 сек
Подъем ног в висе на перекладине 3x15 Отдых: 70 сек	Шаги с гантелями 3x10 Отдых: 70 сек	Приседания со штангой 4x10 Отдых: 90 сек
> 4.34 т 762 очков 550 ккал	> 4.09 т 550 очков 400 ккал	> 5.78 т 528 очков 380 ккал

Стоимость полной версии 440 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

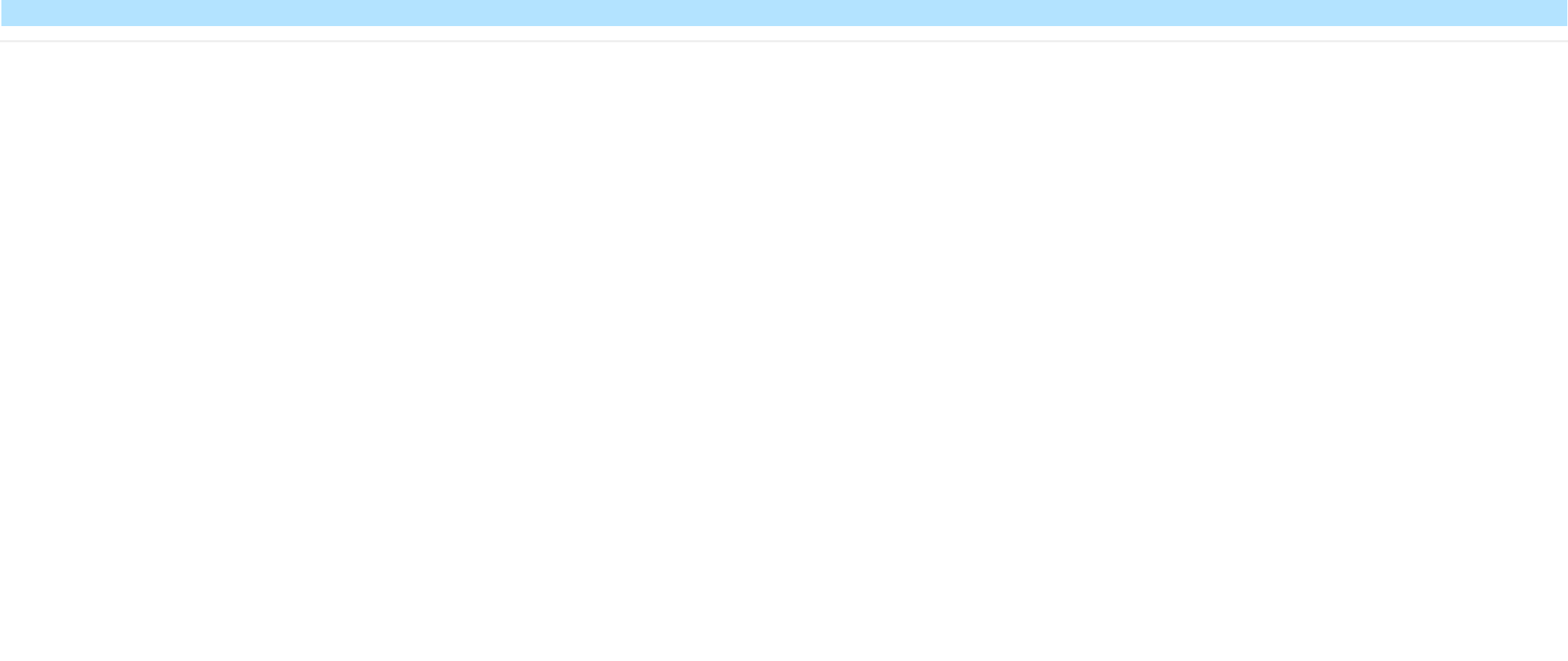
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также 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