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

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-relef-dlya-mezomorfa-1254.html

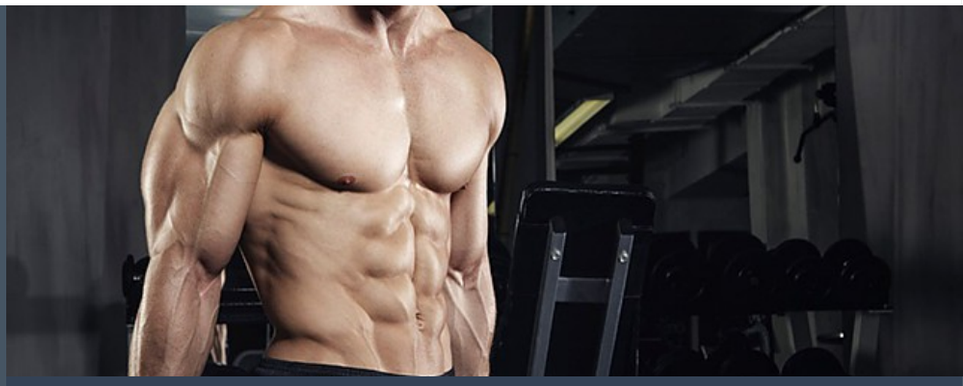
Автор: AtletIQ

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 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



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

Когда природа хотела создать идеального спортсмена получился 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. Помноженный на генетический капитал новый фит-план MEZO-FORM принесет 100% отдачу любому мезоморфу.

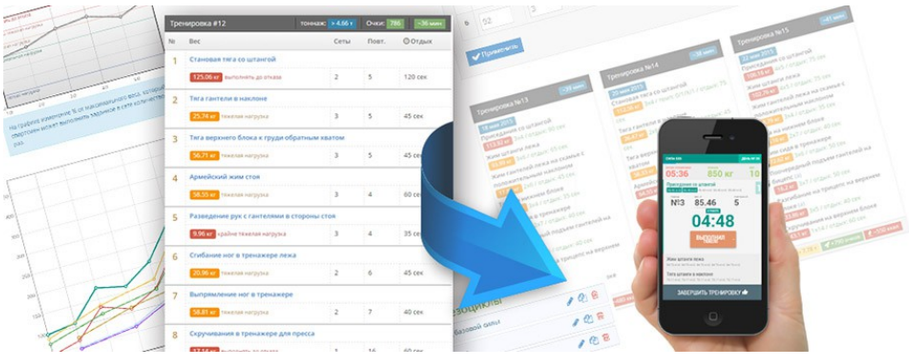
Постоянство — тормоз прогресса в тренировках спортсменов названного программ!

соматотипа. Тогда как разрушение определенного ритма работы и постоянная смена параметров тренировки — это его двигатель, который обеспечивает стабильный рост результатов и помогает избегать застоя.

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

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

Второй микроцикл ориентирован уже на более конкретные задачи — поддержание анаболических процессов и стимуляцию 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 тренеровок (первая неделя)»

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

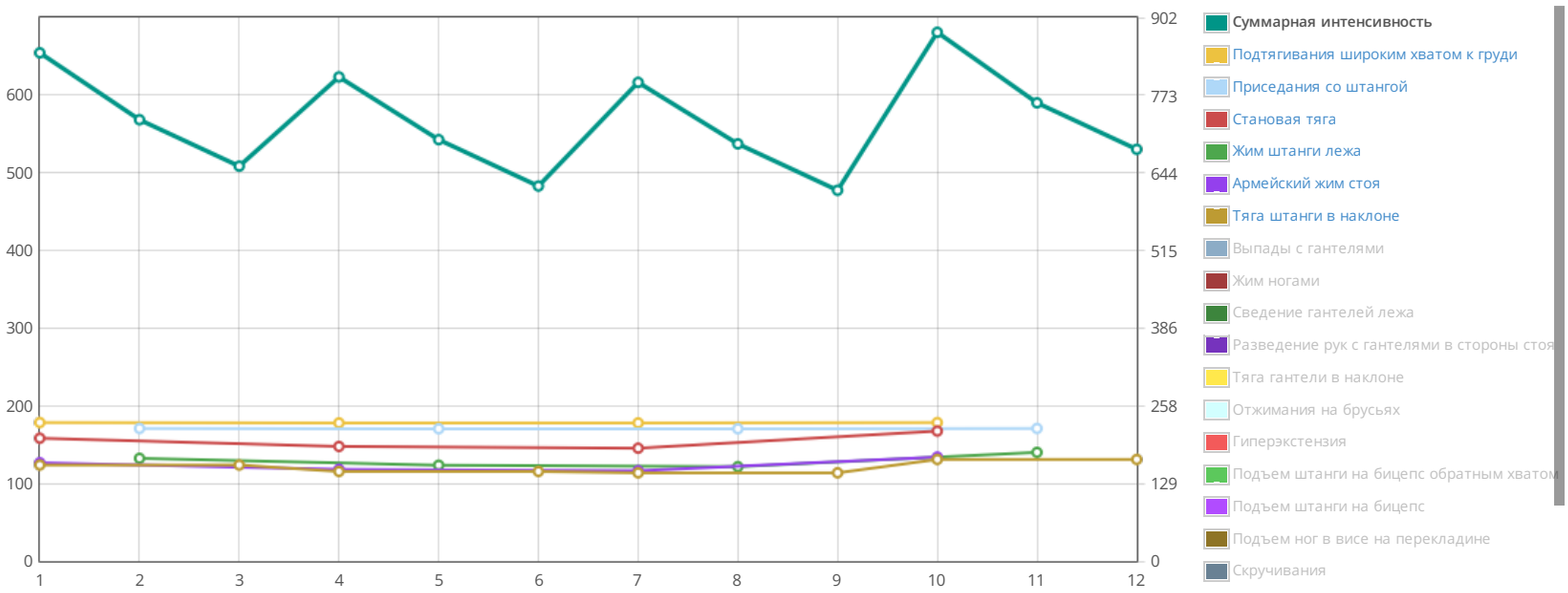
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Подтягивания широким хватом к груди	3	12-15 (+max)	90 сек
2	Армейский жим стоя	3	8-12	90 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	8-12	90 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-12	90 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3	8-12	90 сек
6	Становая тяга	3	8-12	90 сек
7	Скручивания	3	12-15 (+max)	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			

1	Приседания со штангой	3	12-15 (+max)	90 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-12	90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	8-12	90 сек
4	Французский жим лежа	3	8-12	90 сек
5	Тяга гантели в наклоне	3	8-12	90 сек
6	Отжимания на брусьях	3	8-12	90 сек
7	Скручивания	3	12-15 (+max)	90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Гиперэкстензия	3	12-15 (+max)	90 сек
2	Тяга штанги в наклоне	3	8-12	90 сек
3	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	3	8-12	90 сек
4	Жим ногами	3	8-12	90 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	8-12	90 сек
6	Выпады с гантелями	3	8-12	90 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине	3	12-15 (+max)	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

Подтягивания широким хватом к груди
3×9 Отдых: 90 сек — до отказа

Тренировка №2 — 56 мин

Приседания со штангой
3×12 max Отдых: 90 сек — до отказа

Тренировка №3 — 56 мин

Гиперэкстензия
3×12 max Отдых: 90 сек — до отказа

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×12 max Отдых: 90 сек до отказа

> 5.72 т 843 очков 610 ккал

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×12 max Отдых: 90 сек до отказа

> 3.76 т 732 очков 530 ккал

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 max Отдых: 90 сек до отказа

> 9.13 т 655 очков 470 ккал

Тренировка №4
56 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

> 5.51 т 803 очков 580 ккал

Тренировка №5
56 мин

Приседания со штангой
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

> 3.62 т 699 очков 500 ккал

Тренировка №6
56 мин

Гиперэкстензия
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

> 8.84 т 622 очков 450 ккал

Тренировка №7
56 мин

Подтягивания широким хватом к груди
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Становая тяга
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

> 4.86 т 794 очков 570 ккал

Тренировка №8
56 мин

Приседания со штангой
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

> 3.21 т 692 очков 500 ккал

Тренировка №9
56 мин

Гиперэкстензия
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 max Отдых: 90 сек до отказа

> 7.85 т 615 очков 440 ккал

Тренировка №10 — 55 мин

- Подтягивания широким хватом к груди — 3×9 Отдых: 90 сек — до отказа
- Армейский жим стоя — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Тяга штанги в наклоне — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Становая тяга — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Скручивания — 3×12 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 4.28 т 877 очков 630 ккал

Тренировка №11 — 55 мин

- Приседания со штангой — 3×12 max Отдых: 90 сек — до отказа
- Жим штанги лежа — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Французский жим лежа — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Отжимания на брусьях — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Скручивания — 3×12 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 2.83 т 760 очков 550 ккал

Тренировка №12 — 55 мин

- Гиперэкстензия — 3×12 max Отдых: 90 сек — до отказа
- Тяга штанги в наклоне — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Жим ногами — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Подъем на носки в тренажере стоя — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Выпады с гантелями — 3×8 Отдых: 90 сек — тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине — 3×12 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 6.85 т 683 очков 490 ккал

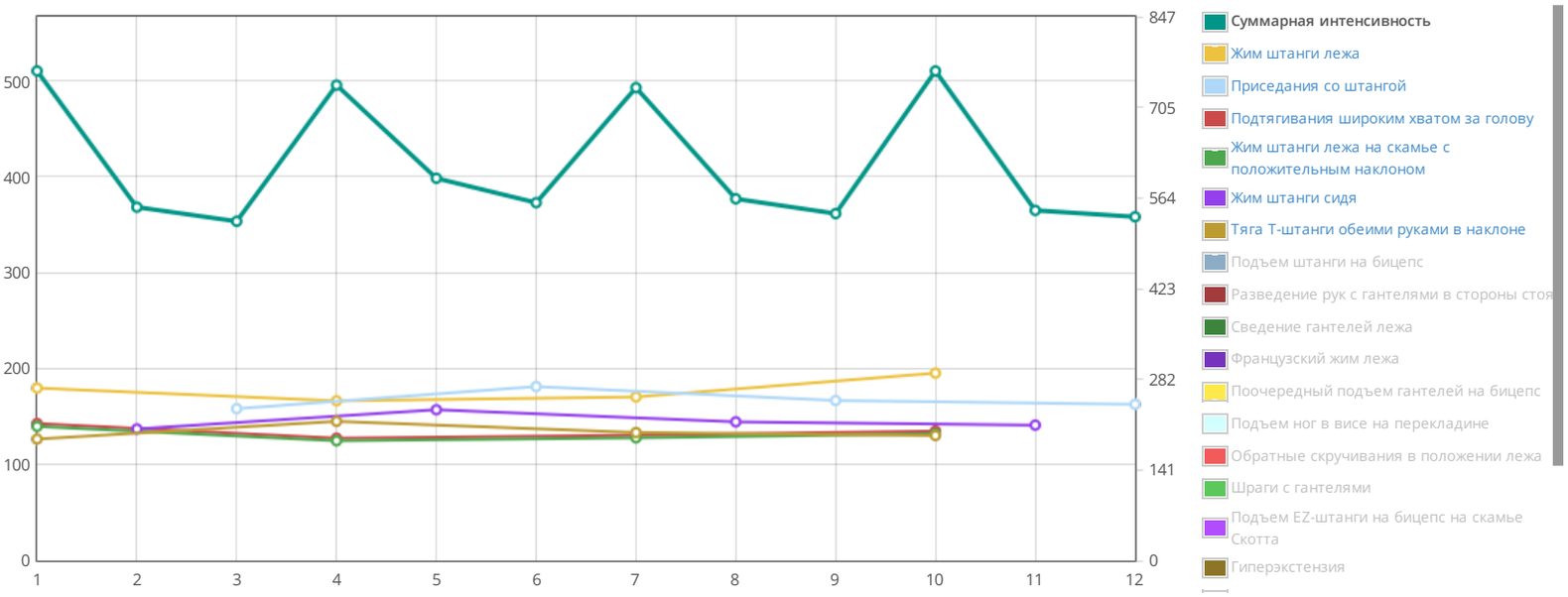
2 «12 тренеровок (вторая неделя)»

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	70-90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	70-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	10-12	70-90 сек
4	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	4	8-12	90 сек
5	Подтягивания широким хватом за голову	3	8-12	70-90 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	3	12-15 (+max)	70-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Жим штанги сидя	4	8-12	90 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-12	70-90 сек
3	Подъем штанги на бицепс	4	8-12	90 сек
4	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	10-12	70-90 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	10-12	70-90 сек
6	Шраги с гантелями	3	10-12	70-90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Французский жим лежа	4	6-10	70-90 сек
2	Разгибание гантели из-за головы	3	10-12	70-90 сек
3	Гиперэкстензия	3	12-16	80-90 сек

4	Скручивания на наклонной скамье	3	10-12	70-90 сек
5	Обратные скручивания в положении лежа	3	12-15 (+max)	70-90 сек
6	Приседания со штангой	4	8-12	90 сек
7	Подъем на носки в тренажере стоя	3	12-16	80-90 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 45 мин

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 70 сек — тяжело

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

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
3×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

> 4.34 т 762 очков 550 ккал

Тренировка №2 — 47 мин

Жим штанги сидя
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

> 4.09 т 550 очков 400 ккал

Тренировка №3 — 55 мин

Французский жим лежа
4×6 Отдых: 70 сек — тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×16 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 70 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×15 max Отдых: 70 сек — до отказа

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×16 Отдых: 90 сек — тяжело

> 5.78 т 528 очков 380 ккал

Тренировка №4 — 51 мин

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

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Тренировка №5 — 51 мин

Жим штанги сидя
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс

Тренировка №6 — 58 мин

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×16 Отдых: 80 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
3×8 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 max Отдых: 90 сек до отказа

> 4.91 т 740 очков 530 ккал

3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.71 т 595 очков 430 ккал

3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×12 max Отдых: 90 сек до отказа

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×16 Отдых: 80 сек тяжело

> 6.49 т 557 очков 400 ккал

Тренировка №7 46 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

> 5.18 т 736 очков 530 ккал

Тренировка №8 47 мин

Жим штанги сидя
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 4.13 т 563 очков 400 ккал

Тренировка №9 54 мин

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×15 max Отдых: 70 сек до отказа

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×14 Отдых: 80 сек тяжело

> 6.04 т 540 очков 390 ккал

Тренировка №10 51 мин

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 max Отдых: 90 сек до отказа

> 4.47 т 762 очков 550 ккал

Тренировка №11 51 мин

Жим штанги сидя
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

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

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.05 т 545 очков 390 ккал

Тренировка №12 59 мин

Французский жим лежа
4×6 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×12 max Отдых: 90 сек до отказа

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 5.11 т 535 очков 380 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

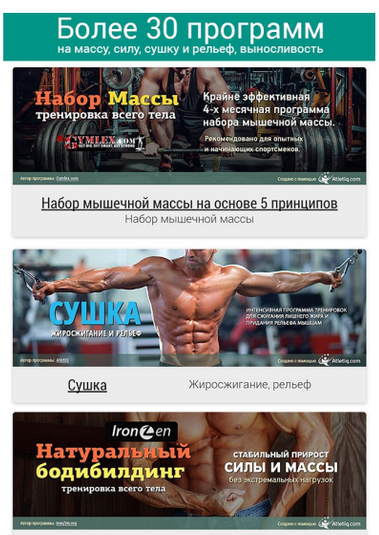
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

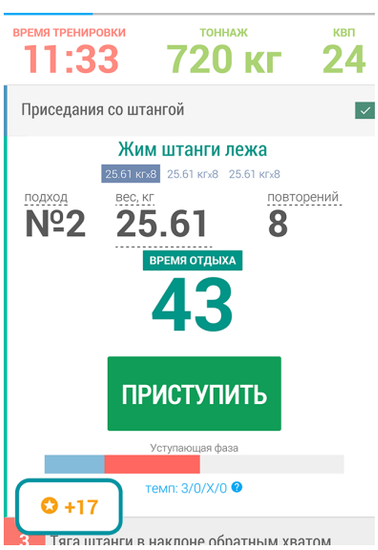
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

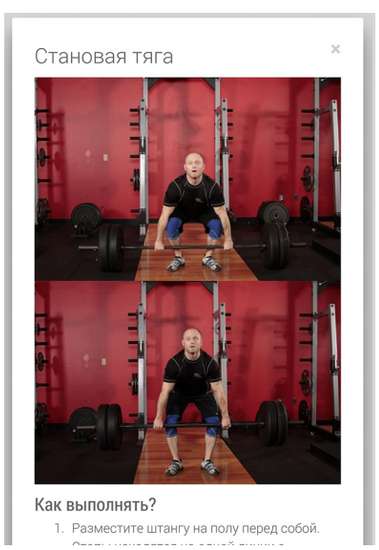
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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