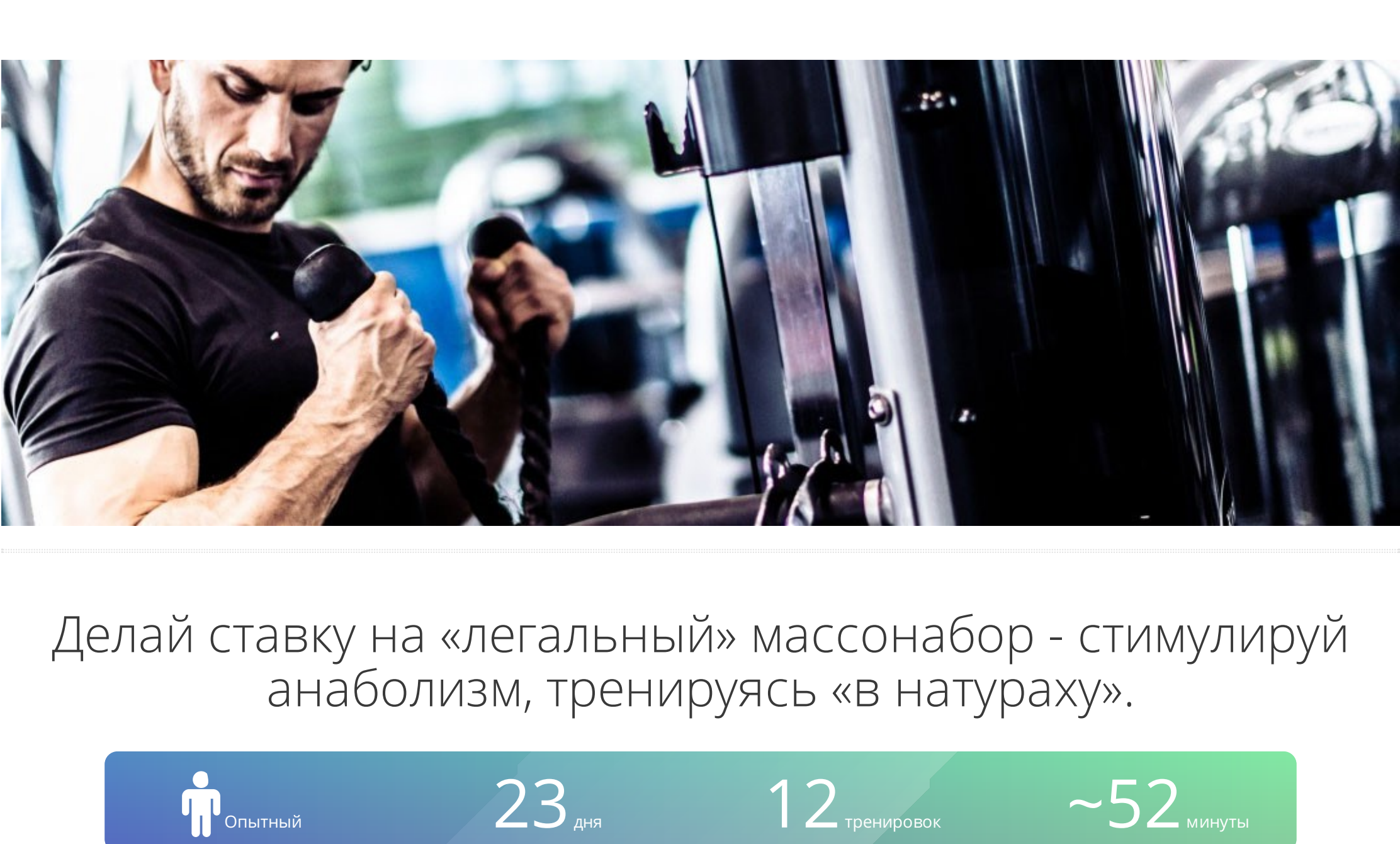




## Делай ставку на «легальный» массонабор - стимулируй анаболизм, тренируясь «в натуралу».



Опытный

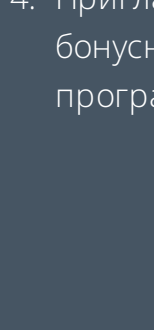
23 дня

12 тренировок

~52 минуты

Даже если в школе химия была твоим любимым предметом, «химичить» на спортивном поприще – дело последнее. Выясни, чего ты стоишь без фарм-поддержки! Познай FREE-возможностей своего тела с «антидопинговой» программой FREE-FARM MASS, нарасти килограммы чистой массы «ПО-ЧИСТОМУ».

<https://atletiq.com/programma/free-farm-mass-massonabornyj-plan-chistogo-atleta-1264.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 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!

### Не фарми, а на штангу «поднажми», используя «антидопинговый» план тренировок.

Натуральный блондин спортсмен, он такой если и не один на всю страну, то уж точно в меньшинстве. Принять спортивную «аскорбинку» куда как проще, чем вливать в зале. Не верь в силу волшебных пиллюль, верь в силу питания и тренировок! Занимайся по антидопинговой программе FREE-FARM MASS и помни: натурал — это звучит гордо.

Общий цикл программы рассчитан на 23 дня. Уже одно обстоятельство, что тренироваться предстоит без анаболической «фармы», предполагает поддержание строго режима тренировок: регулярная и умеренная частота физических нагрузок — твоё все.

В нашей программе мы предлагаем трехдневный график занятий с обязательным перерывом в 1 день между нагрузками. Это позволит уверенно набирать мышечную массу и в полной мере «энергетически» восстанавливаться, не угнетая нервную систему.

Тренировки выстроены по своеобразной схеме сплита, разделяющего мышечные группы в разрезе тренировочных дней:

- 1-й день — грудные мышцы, бицепсы и трицепсы;
- 2-й день — спинные мышцы и дельтоиды;
- 3-й день — комплексно ноги.

Объем тренировочной работы по каждому комплексу также следует держать в рамках умеренности: 5-6 упражнений суммарно из расчета 1-2 упражнения на каждую целевую мышечную группу в режиме на 6-12 повторений вполне достаточно, чтобы запустить процесс синтеза белка и не допустить «погружения» в катаболическое состояние.

Более объемные подходы будут уместны разве что в тренировке ног. В изолирующих упражнениях, выполняемых сразу после базовых, рекомендуется придерживаться диапазона в 10-15 повторений, чтобы усилить мышечную стимуляцию.

### 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»

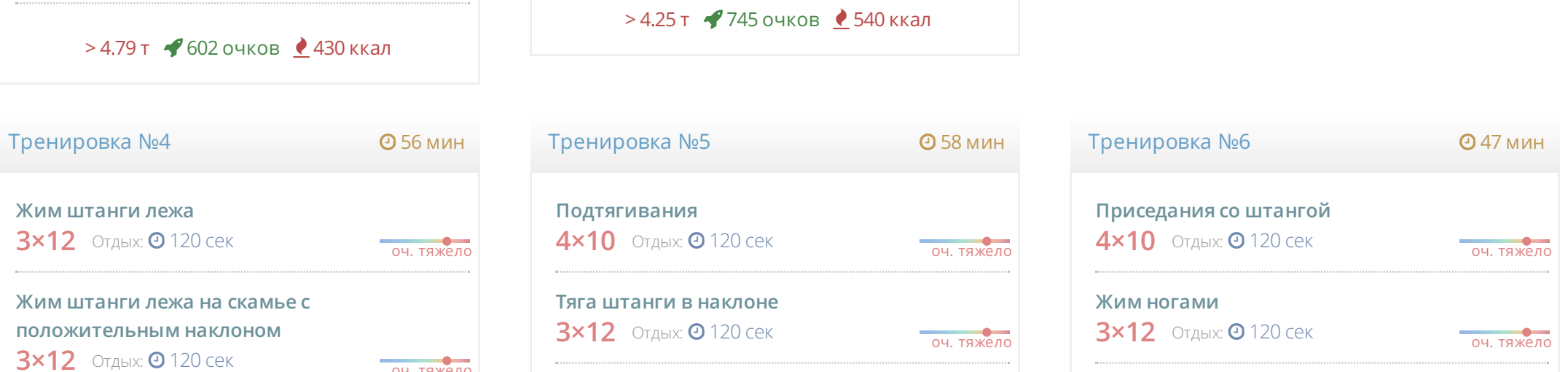
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 2                | Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 3                | Отжимания на брусьях                               | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 4                | Французский жим лежа                               | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 5                | Подъем штанги на бицепс                            | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 6                | Скручивания                                        | 3       | 12-15 (+max) | ⌚ 90 сек                |
| 2-й день (отдых) |                                                    |         |              |                         |
| 3-й день         |                                                    |         |              |                         |
| 1                | Подтягивания                                       | 4       | 6-10         | ⌚ 100-120 сек           |
| 2                | Тяга штанги в наклоне                              | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 3                | Тяга гантели в наклоне                             | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 4                | Армейский жим стоя                                 | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 5                | Вертикальная тяга штанги к груди стоя              | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 6                | Скручивания                                        | 3       | 12-15 (+max) | ⌚ 90 сек                |
| 4-й день (отдых) |                                                    |         |              |                         |
| 5-й день         |                                                    |         |              |                         |
| 1                | Приседания со штангой                              | 4       | 6-10         | ⌚ 100-120 сек           |
| 2                | Жим ногами                                         | 3       | 6-12         | ⌚ 100-120 сек           |
| 3                | Выпрямление ног в тренажере                        | 3       | 10-15        | ⌚ 100-120 сек           |
| 4                | Сгибание ног в тренажере лежа                      | 3       | 10-15        | ⌚ 100-120 сек           |
| 5                | Подъем на носки в тренажере стоя                   | 3       | 10-15        | ⌚ 100-120 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.

|                                                                                   |                                                                      |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Тренировка №1</b> ⌚ 56 мин                                                     | <b>Тренировка №2</b> ⌚ 58 мин                                        | <b>Тренировка №3</b> ⌚ 50 мин                                   |
| <b>Жим штанги лежа</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                                    | <b>Подтягивания</b><br>4×6 Отдых ⌚ 120 сек                           | <b>Приседания со штангой</b><br>4×6 Отдых ⌚ 120 сек             |
| <b>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек | <b>Тяга штанги в наклоне</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                 | <b>Жим ногами</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                       |
| <b>Отжимания на брусьях</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                               | <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                | <b>Выпрямление ног в тренажере</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек      |
| <b>Французский жим лежа</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                               | <b>Армейский жим стоя</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                    | <b>Сгибание ног в тренажере лежа</b><br>3×10 Отдых ⌚ 120 сек    |
| <b>Подъем штанги на бицепс</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                            | <b>Вертикальная тяга штанги к груди стоя</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек | <b>Подъем на носки в тренажере стоя</b><br>3×10 Отдых ⌚ 120 сек |
| <b>Скручивания</b><br>3×15 max Отдых ⌚ 90 сек                                     | <b>Скручивания</b><br>3×15 max Отдых ⌚ 90 сек                        |                                                                 |
| > 4.79 т < 602 очков < 430 ккал                                                   | > 4.25 т < 745 очков < 540 ккал                                      | > 10.18 т < 513 очков < 370 ккал                                |
| <b>Тренировка №4</b> ⌚ 56 мин                                                     | <b>Тренировка №5</b> ⌚ 58 мин                                        | <b>Тренировка №6</b> ⌚ 47 мин                                   |
| <b>Жим штанги лежа</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                                    | <b>Подтягивания</b><br>4×10 Отдых ⌚ 120 сек                          | <b>Приседания со штангой</b><br>4×10 Отдых ⌚ 120 сек            |
| <b>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек | <b>Тяга штанги в наклоне</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                 | <b>Жим ногами</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                       |
| <b>Отжимания на брусьях</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                               | <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                | <b>Выпрямление ног в тренажере</b><br>3×12 Отдых ⌚ 100 сек      |
| <b>Французский жим лежа</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                               | <b>Армейский жим стоя</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                    | <b>Сгибание ног в тренажере лежа</b><br>3×12 Отдых ⌚ 100 сек    |
| <b>Подъем штанги на бицепс</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек                            | <b>Вертикальная тяга штанги к груди стоя</b><br>3×12 Отдых ⌚ 120 сек | <b>Подъем на носки в тренажере стоя</b><br>3×12 Отдых ⌚ 100 сек |
| <b>Скручивания</b><br>3×12 max Отдых ⌚ 90 сек                                     | <b>Скручивания</b><br>3×12 max Отдых ⌚ 90 сек                        |                                                                 |
| > 4.79 т < 602 очков < 430 ккал                                                   | > 4.25 т < 733 очков < 530 ккал                                      | > 11.67 т < 517 очков < 370 ккал                                |
| <b>Тренировка №7</b> ⌚ 50 мин                                                     | <b>Тренировка №8</b> ⌚ 52 мин                                        | <b>Тренировка №9</b> ⌚ 48 мин                                   |
| <b>Жим штанги лежа</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                                     | <b>Подтягивания</b><br>4×10 Отдых ⌚ 100 сек                          | <b>Приседания со штангой</b><br>4×10 Отдых ⌚ 100 сек            |
| <b>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек  | <b>Тяга штанги в наклоне</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                  | <b>Жим ногами</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                        |
| <b>Отжимания на брусьях</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                                | <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                 | <b>Выпрямление ног в тренажере</b><br>3×15 Отдых ⌚ 120 сек      |
| <b>Французский жим лежа</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                                | <b>Армейский жим стоя</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                     | <b>Сгибание ног в тренажере лежа</b><br>3×15 Отдых ⌚ 120 сек    |
| <b>Подъем штанги на бицепс</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                             | <b>Вертикальная тяга штанги к груди стоя</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек  | <b>Подъем на носки в тренажере стоя</b><br>3×15 Отдых ⌚ 120 сек |
| <b>Скручивания</b><br>3×15 max Отдых ⌚ 90 сек                                     | <b>Скручивания</b><br>3×15 max Отдых ⌚ 90 сек                        |                                                                 |
| > 3.58 т < 604 очков < 430 ккал                                                   | > 3.12 т < 724 очков < 520 ккал                                      | > 11.46 т < 509 очков < 370 ккал                                |
| <b>Тренировка №10</b> ⌚ 50 мин                                                    | <b>Тренировка №11</b> ⌚ 52 мин                                       | <b>Тренировка №12</b> ⌚ 45 мин                                  |
| <b>Жим штанги лежа</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                                     | <b>Подтягивания</b><br>4×8 Отдых ⌚ 100 сек                           | <b>Приседания со штангой</b><br>4×8 Отдых ⌚ 100 сек             |
| <b>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек  | <b>Тяга штанги в наклоне</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                  | <b>Жим ногами</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                        |
| <b>Отжимания на брусьях</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                                | <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                 | <b>Выпрямление ног в тренажере</b><br>3×15 Отдых ⌚ 100 сек      |
| <b>Французский жим лежа</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                                | <b>Армейский жим стоя</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                     | <b>Сгибание ног в тренажере лежа</b><br>3×15 Отдых ⌚ 100 сек    |
| <b>Подъем штанги на бицепс</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек                             | <b>Вертикальная тяга штанги к груди стоя</b><br>3×8 Отдых ⌚ 100 сек  | <b>Подъем на носки в тренажере стоя</b><br>3×15 Отдых ⌚ 100 сек |
| <b>Скручивания</b><br>3×12 max Отдых ⌚ 90 сек                                     | <b>Скручивания</b><br>3×12 max Отдых ⌚ 90 сек                        |                                                                 |
| > 3.6 т < 647 очков < 470 ккал                                                    | > 3.19 т < 793 очков < 570 ккал                                      | > 11.1 т < 549 очков < 390 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 таймер 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 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