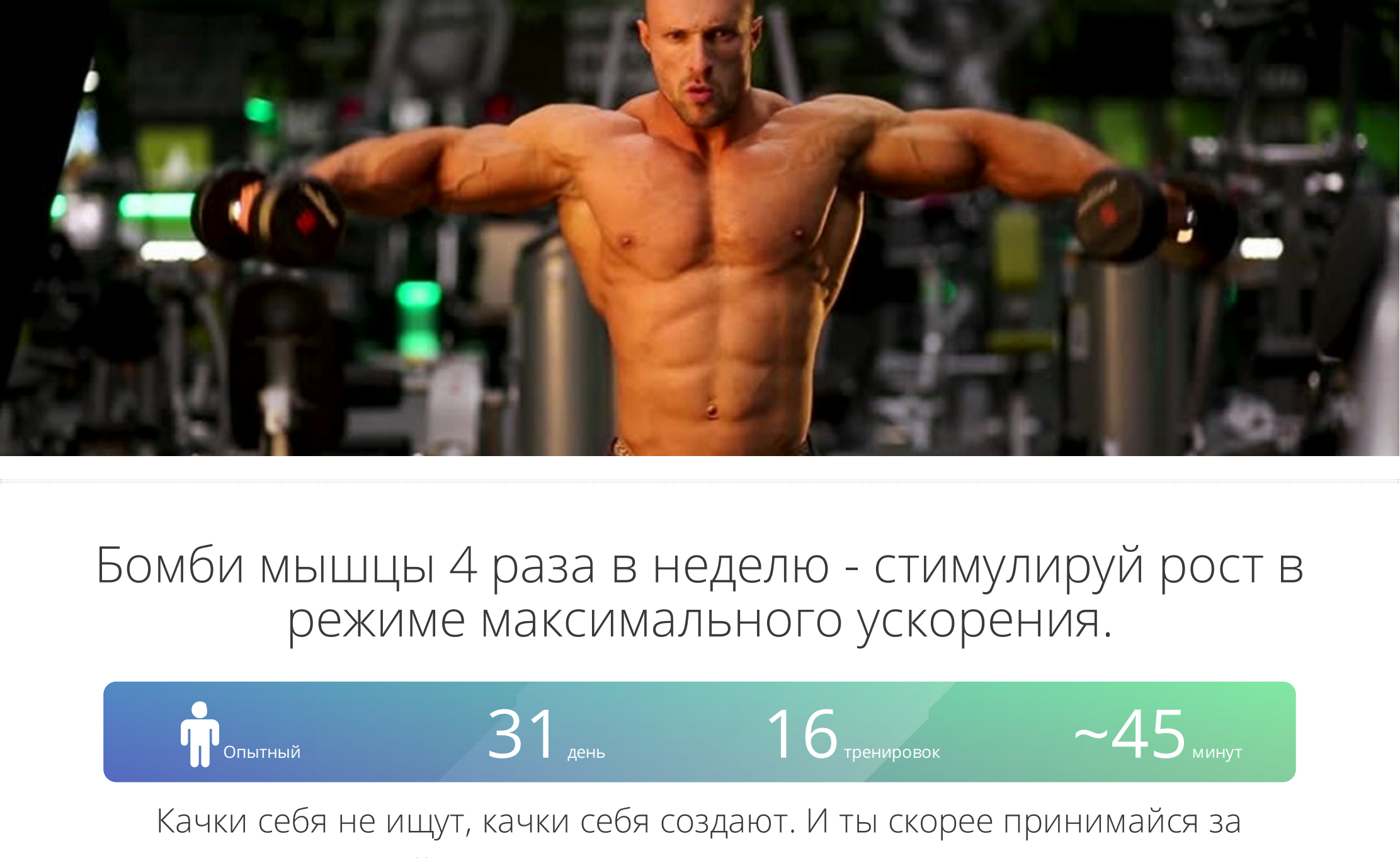
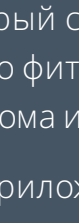




Бомби мышцы 4 раза в неделю - стимулируй рост в режиме максимального ускорения.



Опытный

31 день

16 тренировок

~45 минут

Качки себя не ищут, качки себя создают. И ты скорее принимайся за дело! Выжимай максимум из своего тела - расти «нерастущее» и пробивай «непробиваемое» с массонаборным сплитом MAXImizator.

<https://atletiq.com/programma/maximizator-maksimalnyj-rezultat-massonabora-1605.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 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 пункты для активации закрытых программ!

«Прокачивай» тело по сплиту - пробивай гипертрофийный застой.

Объем мышц решает все — чем их больше, чем круче окружающие оценивают твою физическую форму. Так будь на высоте, «расти и ширься», достигай максимальных результатов с эффективной массонаборной программой MAXImizator.

Прежде чем начать работать по программе помни: больших мышц, как и больших дел, не бывает без больших трудностей. Поэтому от фублди программы мы откажемся, ибо тяжело тренировать все тело на каждом занятии чревато перетренированостью.

Идеальный вариант — сплит, составленный из расчета 4 тренировочных дней в неделю: спина + задняя дельта + трапеции; грудные мышцы + средняя дельта; квадрицепс + бицепс бедра + мышцы голени; бицепс + трицепс + брюшной пресс.

Чтобы расти мышцам необходим постоянный и контролируемый стресс. Но это не означает, что на каждой тренировке следует организовывать мышцам весовой «террор». Можно подвергать их стрессовой нагрузке иначе. Например, не стоит приходить к какому-то единому показателю по количеству повторений в подходах, лучше постоянно изменять режим.

Начинай с самых тяжелых базовых движений на 6-8 или 8-10 повторений, а затем добавляй и «полируй» мышцы формирующими упражнениями на 10-15 и 15-20 повторений. Все это позволит привлечь к активности бо́льший пласт мышечных волокон, каждый из которых имеет потенциал роста.

Одинаково результативно можно конглолировать не только объемными показателями, но и временем межподходного отдыха, подстраивая его под нагрузку в текущем упражнении — от 50 до 90 секунд.

И последнее правило, которого ты будешь строго придерживаться: интенсивные тренировки необходимо сделать менее плотными. Вот почему комплекс на ноги содержит всего 5 ключевых упражнений, тогда как бомбить руки предстоит 8 упражнениями по принципу «тренинга антагонистов», то есть поочередно.

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 «16 тренировок»

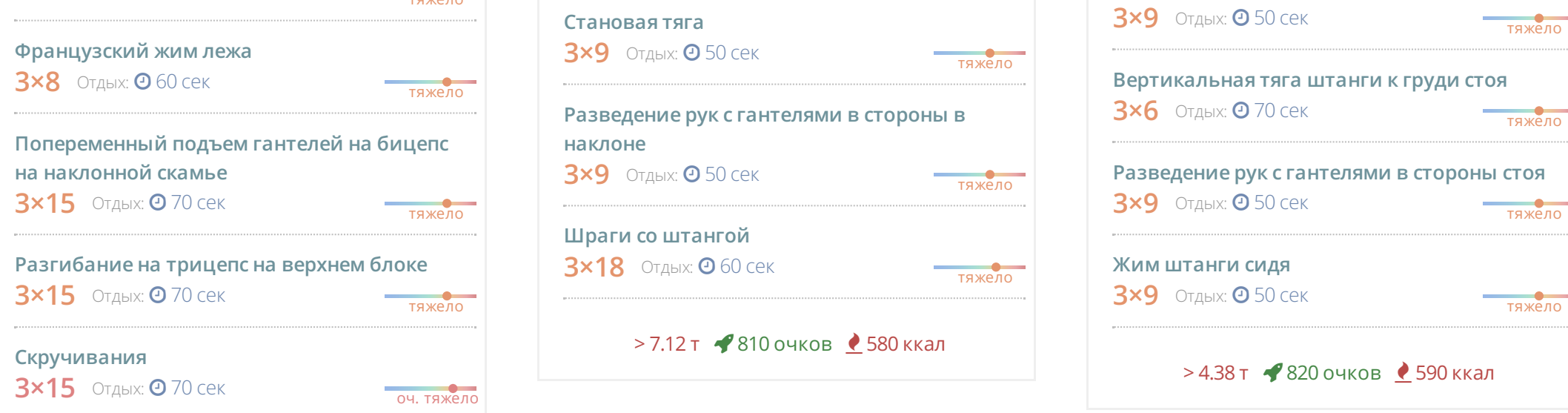
Продолжительность в день: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

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	6-8	От 60 сек
2	Тяга штанги в наклоне	4	6-8	От 60 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	8-10	От 50-90 сек
4	Становая тяга	3	8-10	От 50-90 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	8-10	От 50-90 сек
6	Шаги со штангой	3	15-20	От 60-90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим штанги лежа	4	6-8	От 60 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-8	От 60 сек
3	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-10	От 50-90 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	6-8	От 70-90 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-10	От 50-90 сек
6	Жим штанги сидя	3	8-10	От 50-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	4	8-10	От 50-90 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	15-20	От 60-90 сек
3	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	8-10	От 50-90 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	8-10	От 50-90 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	4	15-20	От 60-90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	4	6-8	От 60 сек
2	Жим штанги лежа узким хватом	4	6-8	От 60 сек
3	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	8-10	От 50-90 сек
4	Французский жим лежа	3	8-10	От 50-90 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	10-15	От 60-120 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10-15	От 60-120 сек
7	Скручивания	3	15-20	От 60-90 сек
8	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-15	От 60-120 сек
8-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.

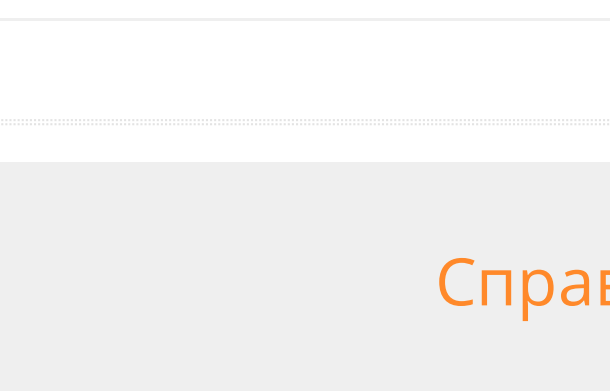


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

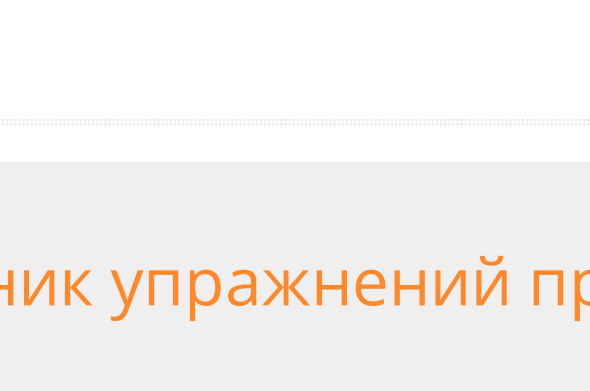
Тренировка №1 ⌚ 41 мин Подтягивания широким хватом к груди 4×7 Отдых ⌚ 60 сек Тяга штанги в наклоне 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Тяга на нижнем блоке 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Становая тяга 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Шаги со штангой 3×15 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 645 т ⬆ 860 очков ⬆ 620 ккал	Тренировка №2 ⌚ 42 мин Жим штанги лежа 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×6 Отдых ⌚ 90 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Жим штанги сидя 3×8 Отдых ⌚ 60 сек ➤ 379 т ⬆ 871 очков ⬆ 630 ккал	Тренировка №3 ⌚ 37 мин Приседания со штангой 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Выпрямление ног в тренажере 3×15 Отдых ⌚ 70 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4×20 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 1066 т ⬆ 509 очков ⬆ 370 ккал
Тренировка №4 ⌚ 56 мин Подъем штанги на бицепс 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Жим штанги лежа узким хватом 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Французский жим лежа 3×8 Отдых ⌚ 60 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3×15 Отдых ⌚ 70 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×15 Отдых ⌚ 70 сек Подъем ног в висе на перекладине 3×15 Отдых ⌚ 70 сек ➤ 409 т ⬆ 658 очков ⬆ 470 ккал	Тренировка №5 ⌚ 39 мин Подтягивания широким хватом к груди 4×7 Отдых ⌚ 60 сек Тяга штанги в наклоне 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Тяга на нижнем блоке 3×9 Отдых ⌚ 60 сек Становая тяга 3×9 Отдых ⌚ 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×9 Отдых ⌚ 50 сек Шаги со штангой 3×18 Отдых ⌚ 70 сек ➤ 712 т ⬆ 810 очков ⬆ 580 ккал	Тренировка №6 ⌚ 40 мин Жим штанги лежа 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×9 Отдых ⌚ 50 сек Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×6 Отдых ⌚ 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×9 Отдых ⌚ 50 сек Жим штанги сидя 3×9 Отдых ⌚ 50 сек ➤ 438 т ⬆ 820 очков ⬆ 590 ккал
Тренировка №7 ⌚ 33 мин Приседания со штангой 4×9 Отдых ⌚ 50 сек Выпрямление ног в тренажере 3×18 Отдых ⌚ 60 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3×9 Отдых ⌚ 50 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3×9 Отдых ⌚ 60 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4×18 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 1071 т ⬆ 446 очков ⬆ 320 ккал	Тренировка №8 ⌚ 57 мин Подъем штанги на бицепс 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Жим штанги лежа узким хватом 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×9 Отдых ⌚ 50 сек Французский жим лежа 3×9 Отдых ⌚ 60 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3×12 Отдых ⌚ 90 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×12 Отдых ⌚ 90 сек Скручивания 3×18 Отдых ⌚ 60 сек Подъем ног в висе на перекладине 3×12 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 439 т ⬆ 640 очков ⬆ 460 ккал	Тренировка №9 ⌚ 42 мин Подтягивания широким хватом к груди 4×7 Отдых ⌚ 60 сек Тяга штанги в наклоне 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Тяга на нижнем блоке 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Становая тяга 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Шаги со штангой 3×20 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 726 т ⬆ 822 очков ⬆ 590 ккал
Тренировка №10 ⌚ 42 мин Жим штанги лежа 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×8 Отдых ⌚ 90 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Жим штанги сидя 3×10 Отдых ⌚ 60 сек ➤ 412 т ⬆ 835 очков ⬆ 600 ккал	Тренировка №11 ⌚ 37 мин Приседания со штангой 4×10 Отдых ⌚ 60 сек Выпрямление ног в тренажере 3×20 Отдых ⌚ 90 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4×15 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 1104 т ⬆ 471 очков ⬆ 340 ккал	Тренировка №12 ⌚ 55 мин Подъем штанги на бицепс 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Жим штанги лежа узким хватом 4×6 Отдых ⌚ 60 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Французский жим лежа 3×10 Отдых ⌚ 60 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3×12 Отдых ⌚ 90 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×12 Отдых ⌚ 90 сек Скручивания 3×20 Отдых ⌚ 90 сек Подъем ног в висе на перекладине 3×12 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 386 т ⬆ 593 очков ⬆ 430 ккал
Тренировка №13 ⌚ 46 мин Подтягивания широким хватом к груди 4×7 Отдых ⌚ 60 сек Тяга штанги в наклоне 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Тяга на нижнем блоке 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Становая тяга 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Шаги со штангой 3×15 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 729 т ⬆ 866 очков ⬆ 620 ккал	Тренировка №14 ⌚ 47 мин Жим штанги лежа 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×8 Отдых ⌚ 90 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Жим штанги сидя 3×10 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 469 т ⬆ 879 очков ⬆ 630 ккал	Тренировка №15 ⌚ 43 мин Приседания со штангой 4×10 Отдых ⌚ 90 сек Выпрямление ног в тренажере 3×15 Отдых ⌚ 70 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4×20 Отдых ⌚ 90 сек ➤ 1158 т ⬆ 501 очков ⬆ 360 ккал
Тренировка №16 ⌚ 66 мин Подъем штанги на бицепс 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Жим штанги лежа узким хватом 4×8 Отдых ⌚ 60 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Французский жим лежа 3×10 Отдых ⌚ 90 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3×10 Отдых ⌚ 120 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×10 Отдых ⌚ 120 сек Скручивания 3×15 Отдых ⌚ 70 сек Подъем ног в висе на перекладине 3×10 Отдых ⌚ 120 сек ➤ 438 т ⬆ 712 очков ⬆ 510 ккал		

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя



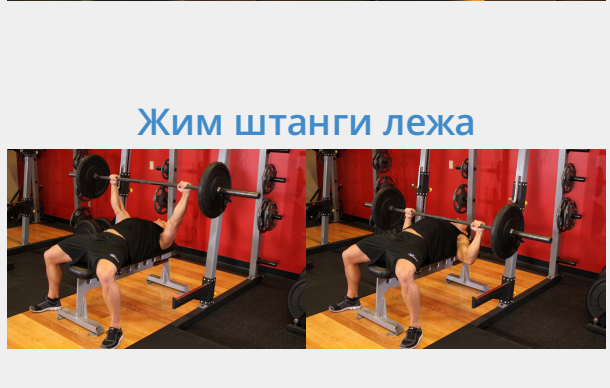
Выпрямление ног в тренажере



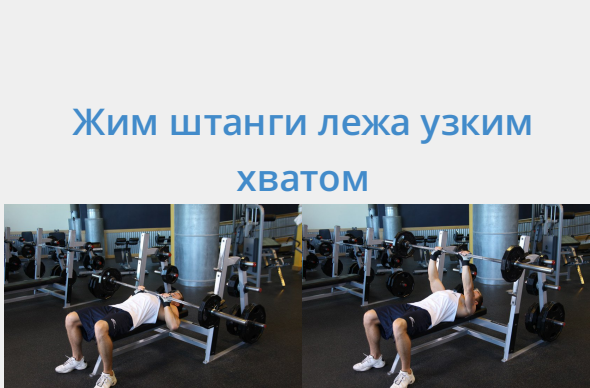
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



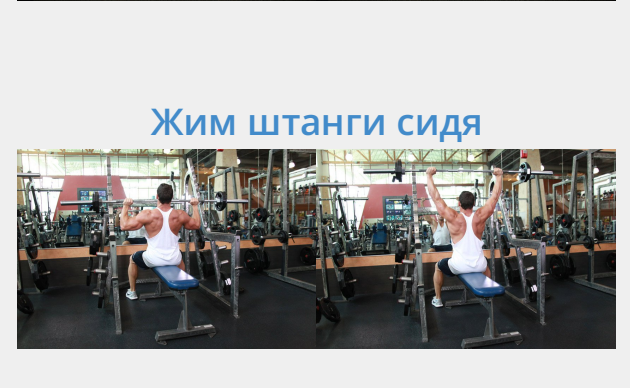
Жим штанги лежа



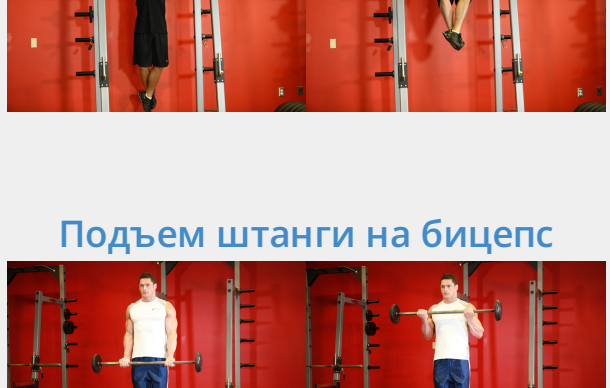
Жим штанги лежа узким хватом



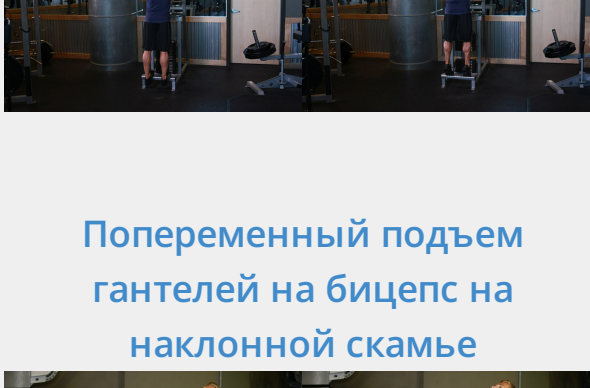
Жим штанги сидя



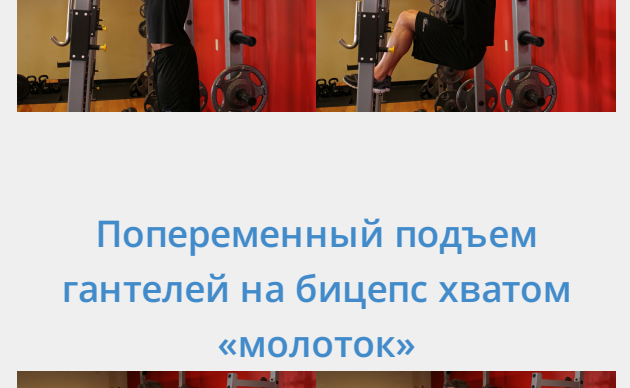
Подтягивания широким хватом к груди



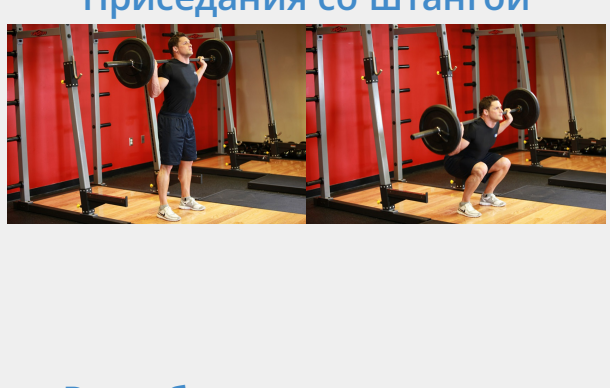
Подъем на носки в тренажере стоя



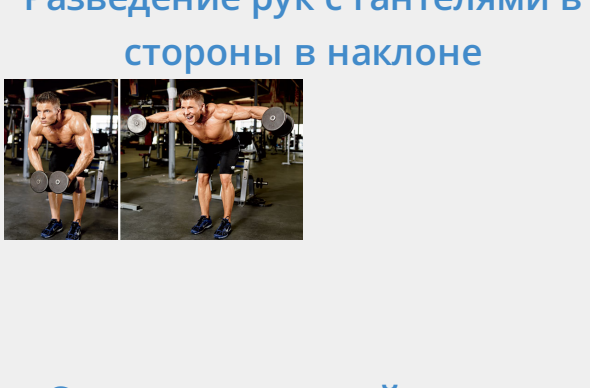
Подъем ног в висе на перекладине



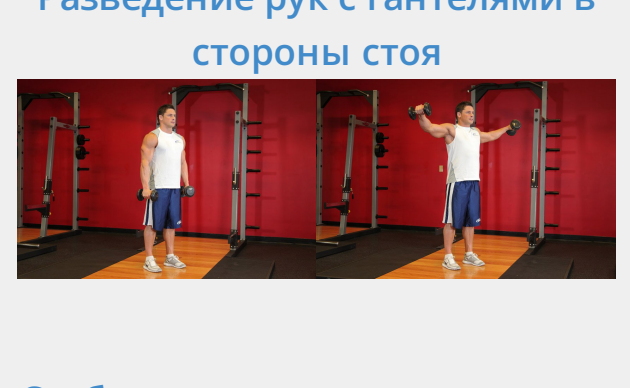
Подъем штанги на бицепс



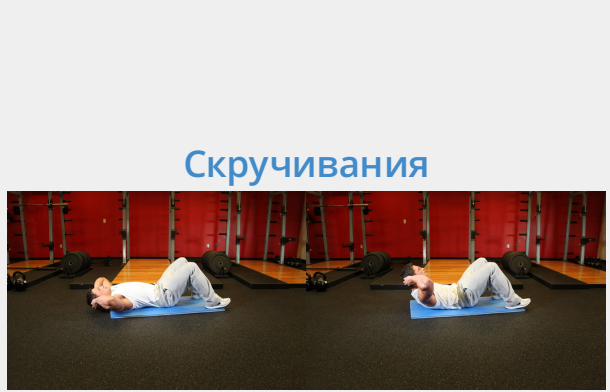
Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье



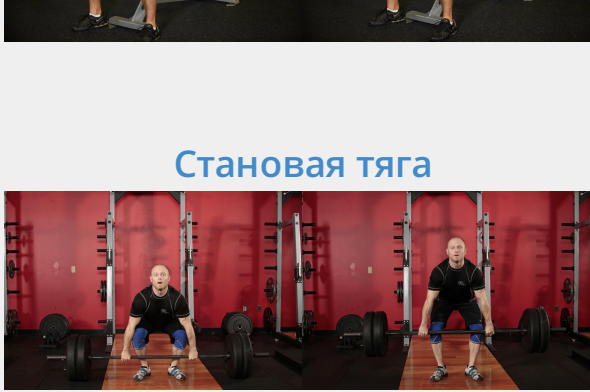
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»



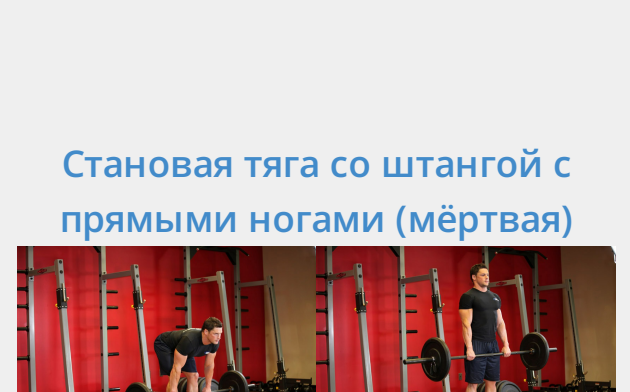
Приседания со штангой



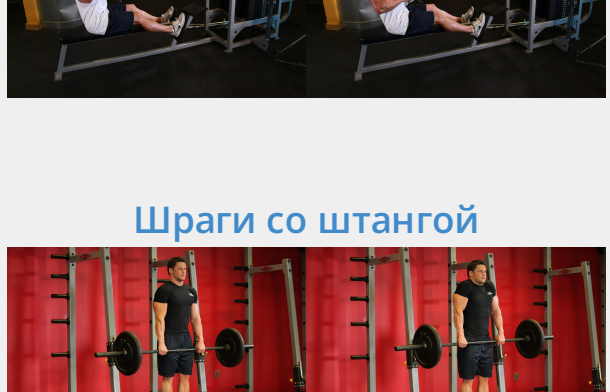
Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне



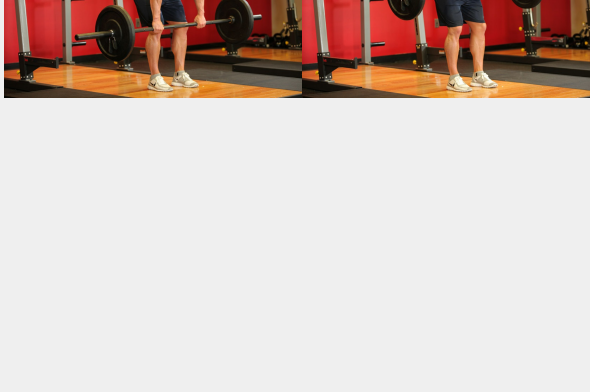
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



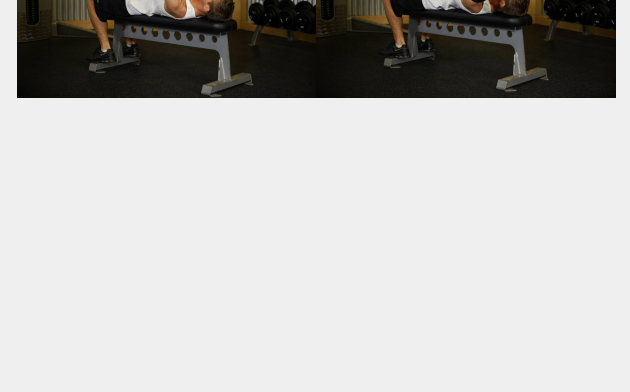
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



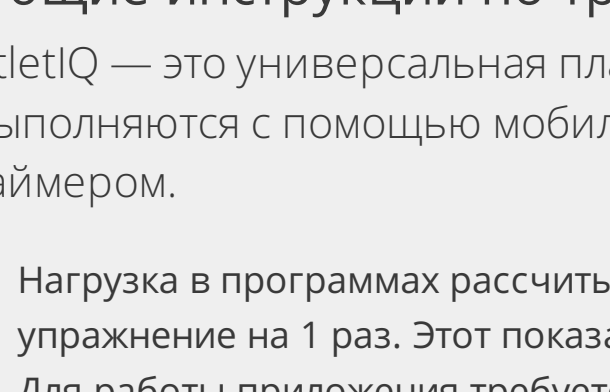
Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



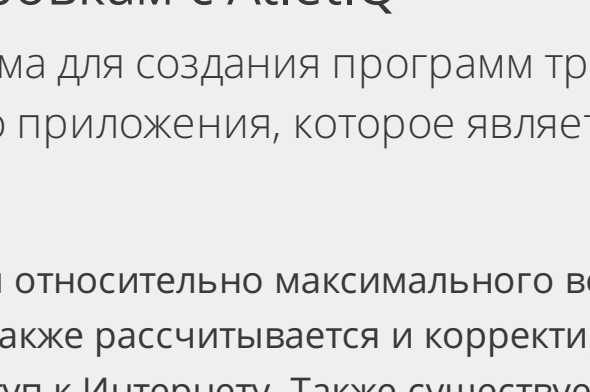
Сгибание ног в тренажере лежа



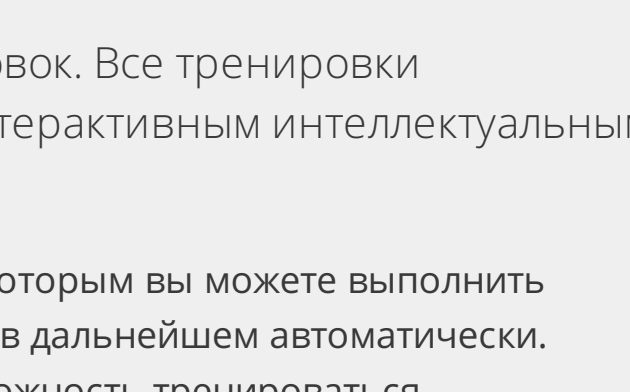
Скручивания



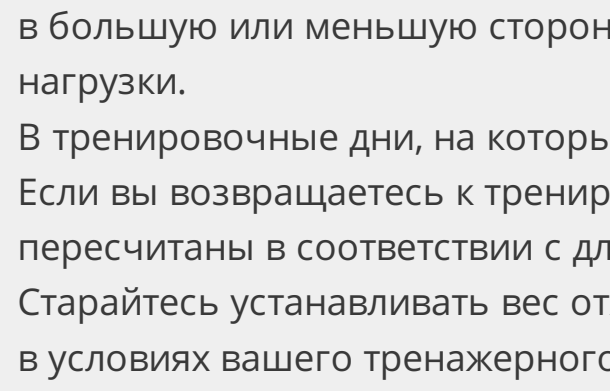
Становая тяга



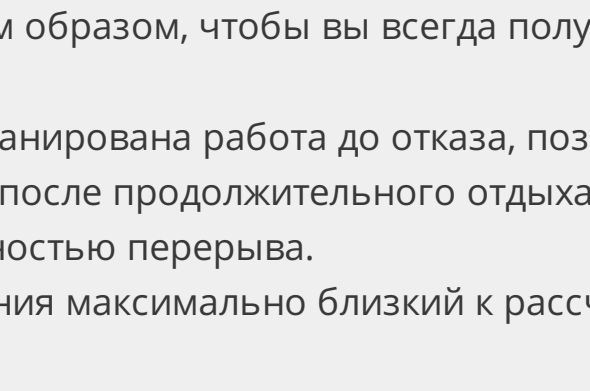
Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)



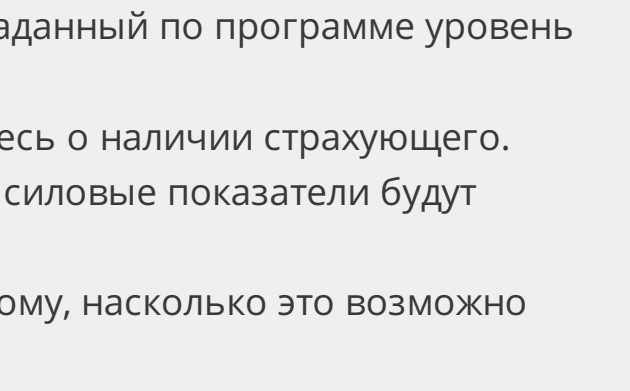
Тяга на нижнем блоке



Тяга штанги в наклоне



Французский жим лежа



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 плану, 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 в условиях вашего тренировочного темпа.
- 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 тренировочного темпа.
- Точно следуйте инструкциям по плану 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 тренировок, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ

Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33

Вес: 720 кг

Средняя температура: 24

Жим штанги лежа

25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разведение штанги на полу перед собой.

Текущая тренировка 42

Время тренировки: 47:25

Вес: 2.2 т

Средняя температура: 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«НОВИЧОК 5»

Установить приложение

Программы тренировок

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.

Платформенная программа для тренеров

© 2018 — AtletIQ.com