

## Примени тренировочную схему времен Арнольда и получи заслуженный мышечный прирост.



Опытный

26 дней

12 тренировок

~24 минуты

Лучшее - враг хорошего, если дело касается тренировочных планов! Незачем заниматься сочинительством и выдумывать хитроумные программы! Все уже составлено за нас! FIT-CLASSIC и иди к массе в фитнес-практике олд-скульную схему FIT-CLASSIC и иди к массе протренированным путем.

<https://atletiq.com/programma/klassicheskaya-programma-trenirovok-2341.html>



Автор:  
AYarmots

Я не обещаю вам горы мышц за 1 месяц. Я не стану подвешивать ваш организм заредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересней и разнообразней тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

короткое



### Учись у бодибилдеров «старой школы» - сдавай массонаборный экзамен на «5+».

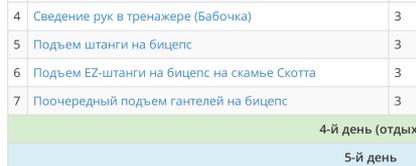
Любовь к классической литературе — признак образованности. Любовь к классическим вещам — признак хорошего вкуса. Тренировки по классическому бодибилдерскому плану — гарантия прорыва в строительстве мышечной массы! Классические тренировочные приемы и годами отработанные схемы — все в нашей новой «олд-скульной» программе FIT-CLASSIC.

Если ты искал тренировочный план с максимальным мышечным охватом — он перед тобой. Следуй классической «арнольдской» схеме, расписанной на 12 тренировок, ты успеешь затренировать каждую основную мышечную группу. Все это становится возможным благодаря грамотной «компоновке» мышечных групп по трехдневному сплиту: ноги-грудь; грудные-бицепсы; спина-трицепс.

Спроси у любого опытного «железюбия» — это одна из самых лучших для стимуляции гипертрофии схема, учитывающая необходимость адекватного восстановления организма.

Тема «базовости» упражнений в массонаборном цикле как никогда актуальна. Чтобы тренировки проходили на максимум продуктивности, ставим комплексные упражнения первыми в списке, а далее добирем изоляцию. Само собой, в любой массонаборной программе обязательны силовые прогресс. Вот мы и предлагаем сконцентрироваться на повышении рабочего веса, не изменяя объективных показателей тренировки — все те же 8, 10 или 12 повторов в упражнении, но с линейно повышающейся от отклика к циклу интенсивностью.

Итого, самой тяжелой будет последняя тренировочная неделя, которая и подведет итог результатам твоего кропотливого труда.



### Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получишь 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

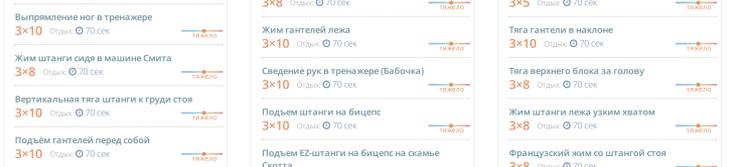
«12 тренировок» Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 12 Отдых: 14

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 разработаны с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Приседания со штангой	3	8	70 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10	70 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	10	70 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	8	70 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10	70 сек
6	Подъем гантелей перед собой	3	10	70 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10	70 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3	8	70 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8	70 сек
3	Жим гантелей лежа	3	10	70 сек
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	10	70 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3	10	70 сек
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	8	70 сек
7	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	12	70 сек
<b>4-й день (отдых)</b>				
<b>5-й день</b>				
1	Становая тяга со штангой классическая	3	8	70 сек
2	Подтягивание на перекладине (горилла кранч)	3	8	70 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	10	70 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	3	8	70 сек
5	Жим штанги лежа узким хватом	3	8	70 сек
6	Французский жим со штангой стоя	3	8	70 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10	70 сек
<b>6-й день (отдых)</b>				
<b>7-й день (отдых)</b>				
<b>8-й день</b>				
1	Приседания со штангой	3	8	70 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10	70 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	10	70 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	8	70 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10	70 сек
6	Подъем гантелей перед собой	3	10	70 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10	70 сек
<b>9-й день (отдых)</b>				
<b>10-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3	8	70 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8	70 сек
3	Жим гантелей лежа	3	10	70 сек
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	10	70 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3	10	70 сек
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	8	70 сек
7	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	12	70 сек
<b>11-й день (отдых)</b>				
<b>12-й день</b>				
1	Становая тяга со штангой классическая	3	8	70 сек
2	Подтягивание на перекладине (горилла кранч)	3	8	70 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	10	70 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	3	8	70 сек
5	Жим штанги жим со штангой стоя	3	8	70 сек
6	Французский жим со штангой стоя	3	8	70 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10	70 сек
<b>13-й день (отдых)</b>				
<b>14-й день (отдых)</b>				
<b>15-й день</b>				
1	Приседания со штангой	3	8	70 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10	70 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	10	70 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	8	70 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10	70 сек
6	Подъем гантелей перед собой	3	10	70 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10	70 сек
<b>16-й день (отдых)</b>				
<b>17-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3	8	70 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8	70 сек
3	Жим гантелей лежа	3	10	70 сек
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	10	70 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3	10	70 сек
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	8	70 сек
7	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	12	70 сек
<b>18-й день (отдых)</b>				
<b>19-й день</b>				
1	Становая тяга со штангой классическая	3	8	70 сек
2	Подтягивание на перекладине (горилла кранч)	3	8	70 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	10	70 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	3	8	70 сек
5	Жим штанги лежа узким хватом	3	8	70 сек
6	Французский жим со штангой стоя	3	8	70 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10	70 сек
<b>20-й день (отдых)</b>				
<b>21-й день (отдых)</b>				
<b>22-й день</b>				
1	Приседания со штангой	3	8	70 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10	70 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	10	70 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	8	70 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10	70 сек
6	Подъем гантелей перед собой	3	10	70 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10	70 сек
<b>23-й день (отдых)</b>				
<b>24-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3	8	70 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8	70 сек
3	Жим гантелей лежа	3	10	70 сек
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	10	70 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3	10	70 сек
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	8	70 сек
7	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3	12	70 сек
<b>25-й день (отдых)</b>				
<b>26-й день</b>				
1	Становая тяга со штангой классическая	3	8	70 сек
2	Подтягивание на перекладине (горилла кранч)	3	8	70 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	10	70 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	3	8	70 сек
5	Жим штанги лежа узким хватом	3	8	70 сек
6	Французский жим со штангой стоя	3	8	70 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10	70 сек

### 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 повторов), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

**Тренировка №1** 49 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 70 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 70 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x8 Отдых 70 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 70 сек

> 5,96 т ▲ 632 очков ▲ 450 ккал

**Тренировка №2** 49 мин

- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 70 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x8 Отдых 70 сек
- Поочередный подъем гантелей на бицепс 3x12 Отдых 70 сек

> 5,68 т ▲ 626 очков ▲ 450 ккал

**Тренировка №3** 48 мин

- Становая тяга со штангой классическая 3x8 Отдых 70 сек
- Подтягивание на перекладине (горилла кранч) 3x5 Отдых 70 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 70 сек
- Тяга верхнего блока за голову 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 70 сек
- Французский жим со штангой стоя 3x8 Отдых 70 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 70 сек

> 5,87 т ▲ 954 очков ▲ 680 ккал

**Тренировка №4** 49 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 70 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 70 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x8 Отдых 70 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 70 сек

> 5,96 т ▲ 632 очков ▲ 450 ккал

**Тренировка №5** 49 мин

- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 70 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x8 Отдых 70 сек
- Поочередный подъем гантелей на бицепс 3x12 Отдых 70 сек

> 5,68 т ▲ 626 очков ▲ 450 ккал

**Тренировка №6** 48 мин

- Становая тяга со штангой классическая 3x8 Отдых 70 сек
- Подтягивание на перекладине (горилла кранч) 3x5 Отдых 70 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 70 сек
- Тяга верхнего блока за голову 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 70 сек
- Французский жим со штангой стоя 3x8 Отдых 70 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 70 сек

> 5,87 т ▲ 954 очков ▲ 680 ккал

**Тренировка №7** 49 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 70 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 70 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x8 Отдых 70 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 70 сек

> 5,96 т ▲ 632 очков ▲ 450 ккал

**Тренировка №8** 49 мин

- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 70 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x8 Отдых 70 сек
- Поочередный подъем гантелей на бицепс 3x12 Отдых 70 сек

> 5,68 т ▲ 626 очков ▲ 450 ккал

**Тренировка №9** 48 мин

- Становая тяга со штангой классическая 3x8 Отдых 70 сек
- Подтягивание на перекладине (горилла кранч) 3x5 Отдых 70 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 70 сек
- Тяга верхнего блока за голову 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 70 сек
- Французский жим со штангой стоя 3x8 Отдых 70 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 70 сек

> 5,87 т ▲ 954 очков ▲ 680 ккал

**Тренировка №10** 49 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 70 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 70 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x8 Отдых 70 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x10 Отдых 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 70 сек

> 5,96 т ▲ 632 очков ▲ 450 ккал

**Тренировка №11** 49 мин

- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 70 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 70 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x8 Отдых 70 сек
- Поочередный подъем гантелей на бицепс 3x12 Отдых 70 сек

> 5,68 т ▲ 626 очков ▲ 450 ккал

**Тренировка №12** 48 мин

- Становая тяга со штангой классическая 3x8 Отдых 70 сек
- Подтягивание на перекладине (горилла кранч) 3x5 Отдых 70 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 70 сек
- Тяга верхнего блока за голову 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 70 сек
- Французский жим со штангой стоя 3x8 Отдых 70 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 70 сек

> 5,87 т ▲ 954 очков ▲ 680 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 программы 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.

Более 30 программ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 11:33

ТОЛЕРАЦИЯ: 720 кг

МЕТ: 24

№2: 25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять? 1 Ремень не стягивать на талию перед собой

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

БАДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПРИРОСТА

47:25

2.2 т

125

Новичок 4 ▲ +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

▲ Скрыть

### 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  
© 2019 — AtletIQ.com