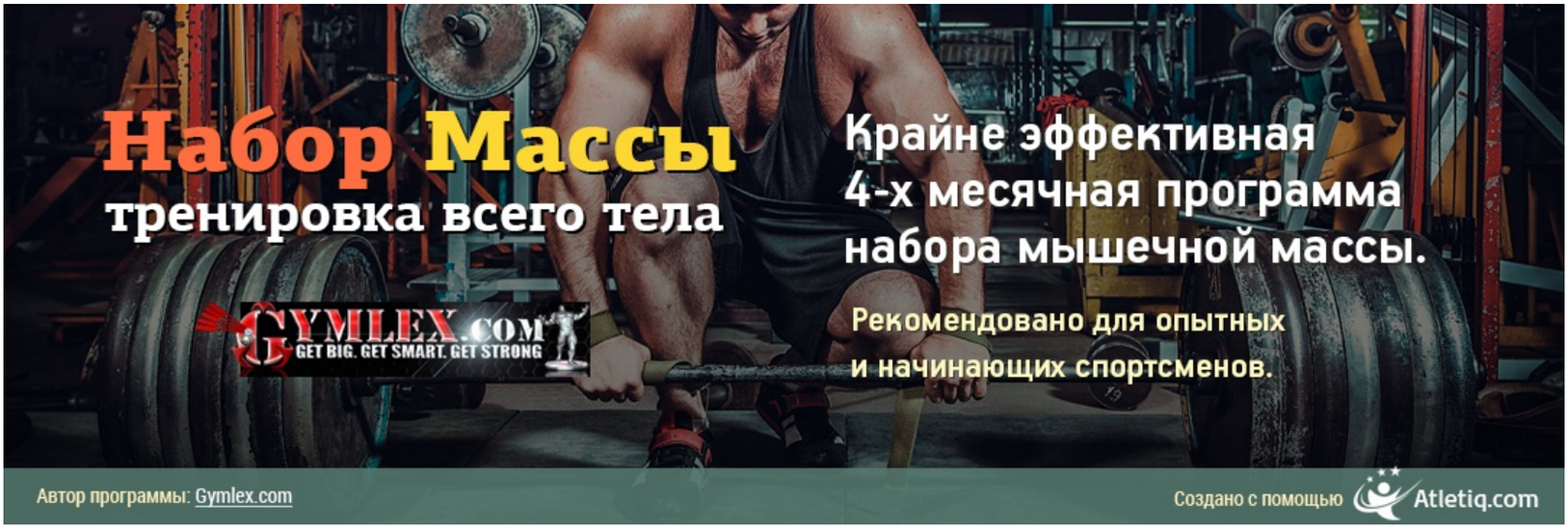


Опыт бодибилдера: сочетай массонаборные и силовые циклы в 4-месячной тренировочной программе на все тело

Опытный | 95 дней | 48 тренировок | ~47 минут

Предложенная программа тренировок для тренажерного зала на массу поможет не только увеличить мышечные объемы, но и развить силовой потенциал. Для этой цели были специально подобраны 4 небольших цикла, которые выполняются поочередно друг за другом. Чередование принципиально различных режимов тренинга не позволяют мышцам привыкнуть к нагрузкам и обеспечивает их неустанный рост.

https://atletiq.com/programms/283

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

Примени инновационную методику массонаборного тренинга с одновременной загрузкой всех мышечных групп

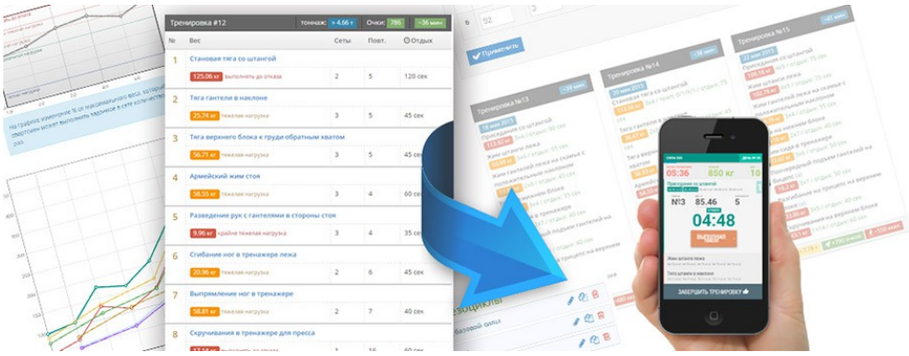
Бодибилдинг-программа для зала на массу рассчитана на 4 месяца. В ее основе лежат 5 канонических принципов профессионального бодибилдинга, которые станут залогом быстрого прогресса в наборе мышечной массы.

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!

Каждый месяц спортсмену предстоит выполнять новый цикл, где ударение будет делаться то на гипертрофию мышц, то на развитие силы. Каждый тренировочный день — это работа с многосуставными базовыми упражнениями (в большинстве случаев), усиленно истощающая энергетические резервы, но обеспечивающая пропорциональную отдачу.

На протяжении всего периода, во время которого атлет будет выполнять тренировки в зале на массу и силу указанные в программе, необходимо употреблять убойную дозу калорий — для покрытия энергозатрат при работе в тренажерном зале. Интенсивные тренировки разрушают мышечные структуры, тогда как с пищей в организм спортсмена поставляется необходимый пластический материал для их восстановления. Дефицит как белков, так и углеводов может не только замедлить прогресс, но и остановить его, поэтому стоит пересмотреть свое питание на предстоящие 4 месяца высокоинтенсивных тренировок.

Автор:
Gymlex



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 «Сила»

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

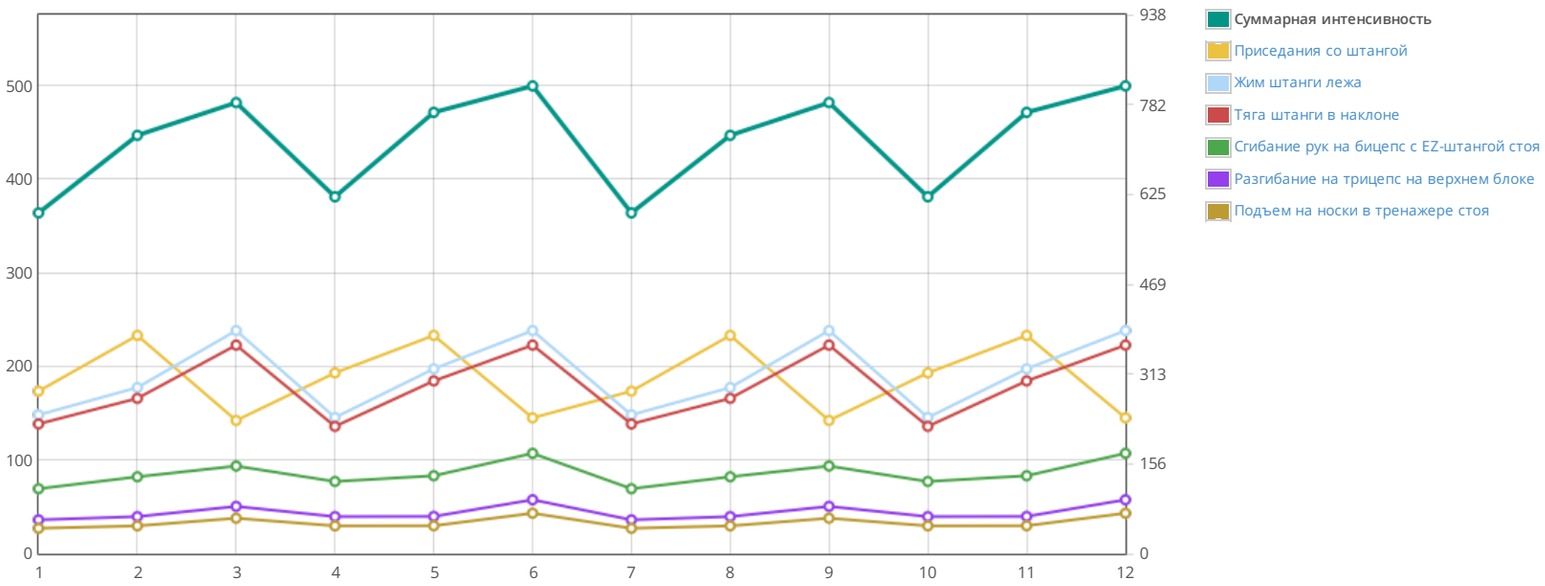
В этом мезоцикле работа сосредоточена на развитии силы. По итогам 12 тренировок вы должны значительно прибавить в силе, после чего перейдете к следующему мезоциклу «Гипертрофия».

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	Приседания со штангой	4	5 (+max)	90-150 сек
2	Жим штанги лежа	4	5 (+max)	90-150 сек
3	Тяга штанги в наклоне	4	5 (+max)	90-150 сек
4	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	3	8 (+max)	80-130 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2	10 (+max)	50-120 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	2	10 (+max)	50-120 сек
		2-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 — 47 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 90 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×5 Отдых: 90 сек — нормально

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 50 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 50 сек — тяжело

593 очков

Тренировка №2 — 51 мин

Приседания со штангой
4×5 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×5 Отдых: 100 сек — тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

728 очков

Тренировка №3 — 55 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 100 сек — нормально

Жим штанги лежа
4×5 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×5 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

785 очков

Тренировка №4 — 50 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 100 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×5 Отдых: 100 сек — нормально

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №5 — 57 мин

Приседания со штангой
4×5 max Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×5 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Тренировка №6 — 61 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 90 сек — нормально

Жим штанги лежа
4×5 max Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×5 max Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 max Отдых: 130 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 max Отдых: 120 сек — до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

621 очков

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

768 очков

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 max Отдых: 120 сек до отказа

814 очков

Тренировка №7 — 47 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 100 сек тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 90 сек нормально

Тяга штанги в наклоне
4×5 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

593 очков

Тренировка №8 — 51 мин

Приседания со штангой
4×5 max Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×5 Отдых: 100 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

728 очков

Тренировка №9 — 55 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 100 сек нормально

Жим штанги лежа
4×5 max Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×5 max Отдых: 120 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

785 очков

Тренировка №10 — 50 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 100 сек нормально

Тяга штанги в наклоне
4×5 Отдых: 100 сек нормально

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

621 очков

Тренировка №11 — 57 мин

Приседания со штангой
4×5 max Отдых: 150 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×5 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

768 очков

Тренировка №12 — 61 мин

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 90 сек нормально

Жим штанги лежа
4×5 max Отдых: 150 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×5 max Отдых: 150 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
3×8 max Отдых: 130 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
2×10 max Отдых: 120 сек до отказа

814 очков

2 «Гипертрофия»

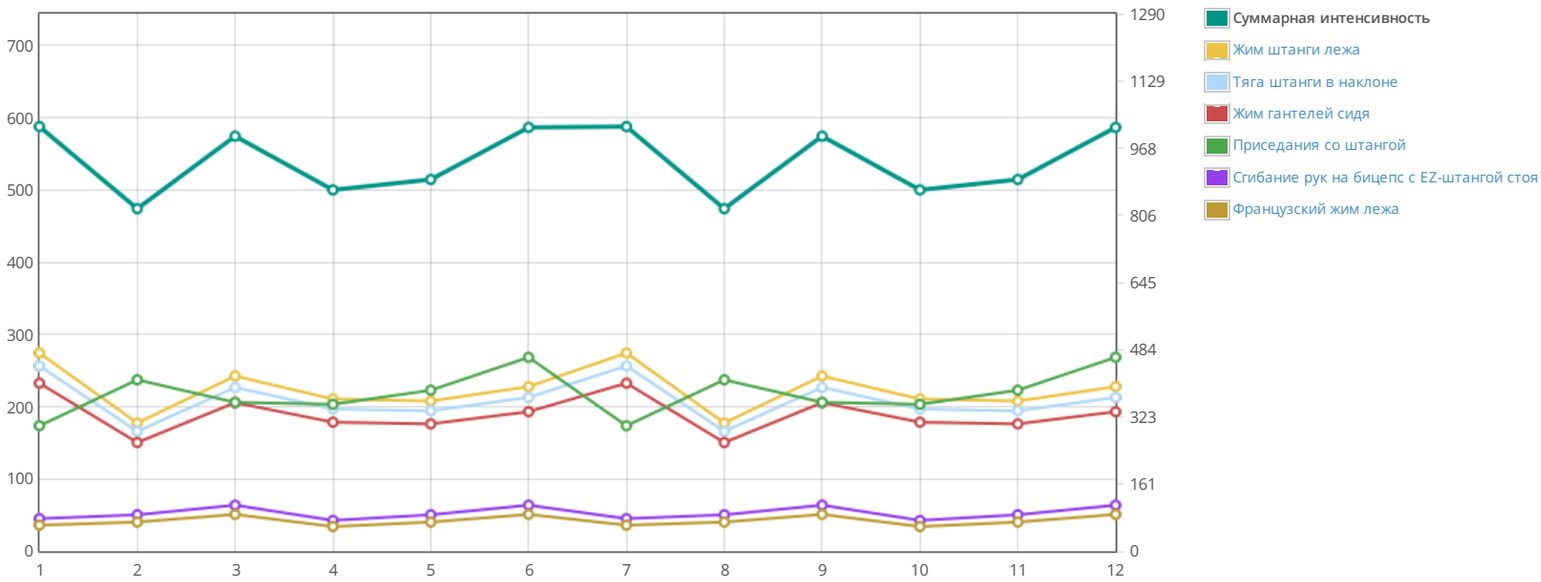
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

Цель данного мезоцикла — получение по большей части размеров, нежели силы, так что необходимо немного увеличить объем и сосредоточиться на более высоком диапазоне повторений. Вы по-прежнему будете тренироваться 3 раза в неделю с хотя бы одним днем отдыха между занятиями.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами

1-й день				
1	Приседания со штангой	3	8-10 (+max)	90-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-10 (+max)	90-120 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	8-10 (+max)	90-120 сек
4	Жим гантелей сидя	3	8-10 (+max)	90-120 сек
5	Французский жим лежа	2	10-12	50-120 сек
6	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	2	10-12	50-120 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 43 мин

Приседания со штангой
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
2×10 Отдых: 55 сек — тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 55 сек — тяжело

1019 очков

Тренировка №2 — 45 мин

Приседания со штангой
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек — до отказа

Жим штанги лежа
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек — тяжело

Французский жим лежа
2×11 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

822 очков

Тренировка №3 — 50 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек — до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек — до отказа

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 120 сек — до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 120 сек — до отказа

996 очков

Тренировка №4 — 43 мин

Приседания со штангой
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне

Тренировка №5 — 46 мин

Приседания со штангой
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне

Тренировка №6 — 51 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне

3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

867 очков

3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

892 очков

3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

1017 очков

Тренировка №7 — 43 мин

Приседания со штангой
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

1019 очков

Тренировка №8 — 45 мин

Приседания со штангой
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Французский жим лежа
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

822 очков

Тренировка №9 — 50 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 120 сек до отказа

996 очков

Тренировка №10 — 43 мин

Приседания со штангой
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

867 очков

Тренировка №11 — 46 мин

Приседания со штангой
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

892 очков

Тренировка №12 — 51 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

1017 очков

3 «Верх/Низ»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 14

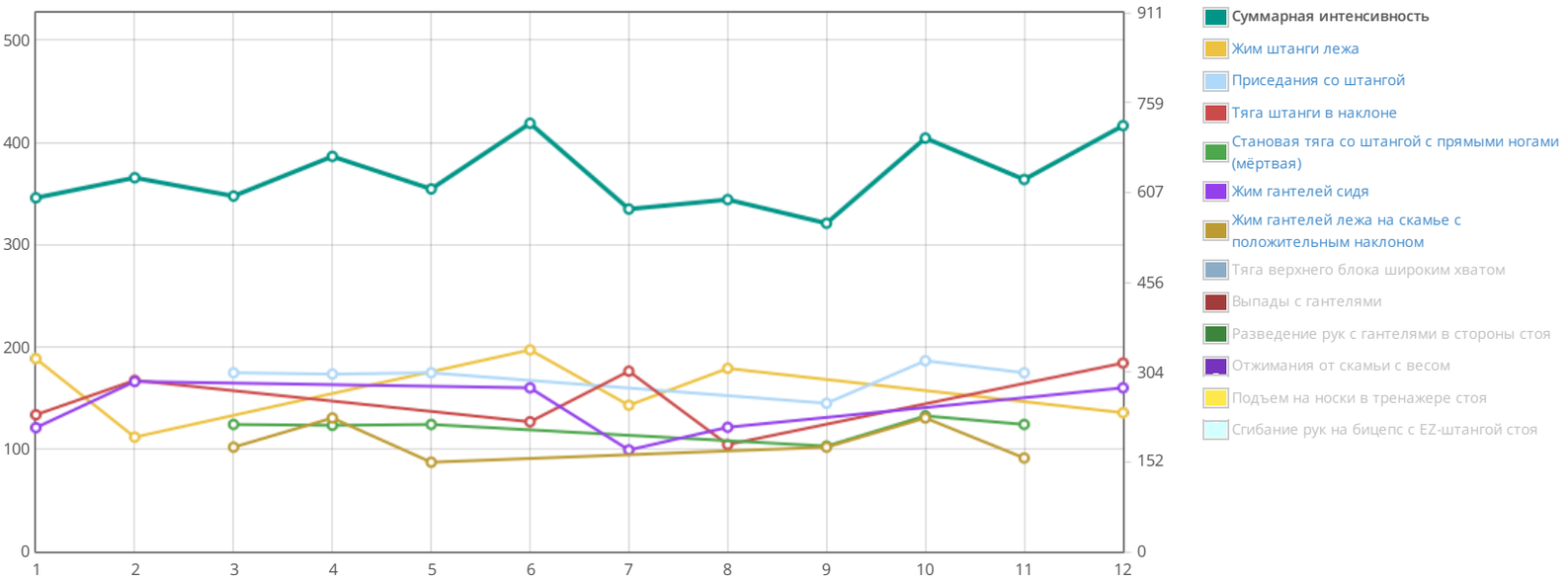
В этом месяце Вы будете уделять больше внимания верхней части своего тела на одной тренировке и нижней на другой, соответственно. Например, если это «ДЕНЬ ВЕРХА», то сделаете всего несколько сетов для ног, а все остальное внимание уделите рукам, грудным мышцам и спине.

На следующей тренировке, «ДЕНЬ НИЗА», ноги должны получить немного больше внимания. В таком духе будете продолжать чередовать занятия 3 раза в неделю. Таким образом будут чередоваться и недели - одна будет с двумя тренингами ВЕРХА и с одной НИЗА, а следующая - с двумя НИЗА и с одной ВЕРХА и т.д.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	3	5-8 (+max)	60-120 сек
2	Тяга штанги в наклоне	3	5-8 (+max)	60-120 сек
3	Жим гантелей сидя	3	8-10 (+max)	60-120 сек
4	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	2	10-12	60-110 сек
5	Отжимания от скамьи с весом	2	10-12	60-110 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2	10-12	60-110 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Жим штанги лежа	3	5-8 (+max)	60-120 сек
2	Тяга штанги в наклоне	3	5-8 (+max)	60-120 сек
3	Жим гантелей сидя	3	8-10 (+max)	60-120 сек
4	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	2	10-12	60-110 сек
5	Отжимания от скамьи с весом	2	10-12	60-110 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2	10-12	60-110 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2	8-10 (+max)	60-120 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	2	8-10 (+max)	60-120 сек
3	Приседания со штангой	3-4	5 (+max)	60-120 сек
4	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3-4	5 (+max)	60-120 сек
5	Выпады с гантелями	2	8	70-90 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-12	60 сек
	6-й день (отдых)			
	7-й день (отдых)			
	8-й день			
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2	8-10 (+max)	60-120 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	2	8-10 (+max)	60-120 сек
3	Приседания со штангой	3-4	5 (+max)	60-120 сек
4	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3-4	5 (+max)	60-120 сек
5	Выпады с гантелями	2	8	70-90 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-12	60 сек
	9-й день (отдых)			
	10-й день			
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2	8-10 (+max)	60-120 сек

2	Тяга верхнего блока широким хватом	2	8-10 (+max)	60-120 сек
3	Приседания со штангой	3-4	5 (+max)	60-120 сек
4	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3-4	5 (+max)	60-120 сек
5	Выпады с гантелями	2	8	70-90 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-12	60 сек
11-й день (отдых)				
12-й день				
1	Жим штанги лежа	3	5-8 (+max)	60-120 сек
2	Тяга штанги в наклоне	3	5-8 (+max)	60-120 сек
3	Жим гантелей сидя	3	8-10 (+max)	60-120 сек
4	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	2	10-12	60-110 сек
5	Отжимания от скамьи с весом	2	10-12	60-110 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2	10-12	60-110 сек
13-й день (отдых)				
14-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 38 мин

Жим штанги лежа
3×6 max Отдых: 100 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×5 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 60 сек — нормально

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 60 сек — нормально

Отжимания от скамьи с весом
2×10 Отдых: 60 сек — нормально

Тренировка №2 — 40 мин

Жим штанги лежа
3×7 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
3×6 max Отдых: 90 сек — до отказа

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 80 сек — тяжело

Отжимания от скамьи с весом
2×11 Отдых: 80 сек — тяжело

Тренировка №3 — 42 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
2×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой
3×5 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×5 max Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×10 Отдых: 60 сек нормально

598 очков

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×11 Отдых: 80 сек тяжело

632 очков

2×8 Отдых: 70 сек нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

601 очков

Тренировка №4 — 42 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 60 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×5 Отдых: 60 сек тяжело

Выпады с гантелями
2×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

668 очков

Тренировка №5 — 42 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×10 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
2×10 Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой
3×5 max Отдых: 110 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×5 max Отдых: 110 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
2×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 60 сек до отказа

613 очков

Тренировка №6 — 46 мин

Жим штанги лежа
3×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×7 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

Отжимания от скамьи с весом
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

724 очков

Тренировка №7 — 38 мин

Жим штанги лежа
3×5 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×6 max Отдых: 100 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания от скамьи с весом
2×10 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×10 Отдых: 60 сек тяжело

579 очков

Тренировка №8 — 41 мин

Жим штанги лежа
3×6 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×7 Отдых: 60 сек нормально

Жим гантелей сидя
3×9 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Отжимания от скамьи с весом
2×11 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×11 Отдых: 80 сек оч. тяжело

595 очков

Тренировка №9 — 39 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
2×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 60 сек нормально

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×5 Отдых: 60 сек нормально

Выпады с гантелями
2×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

555 очков

Тренировка №10 — 44 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Приседания со штангой
4×5 Отдых: 70 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×5 Отдых: 70 сек тяжело

Тренировка №11 — 42 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
2×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
3×5 max Отдых: 100 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×5 max Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тренировка №12 — 47 мин

Жим штанги лежа
3×7 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Отжимания от скамьи с весом

Выпады с гантелями
2×8 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

699 очков

Выпады с гантелями
2×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 60 сек до отказа

629 очков

2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

720 очков

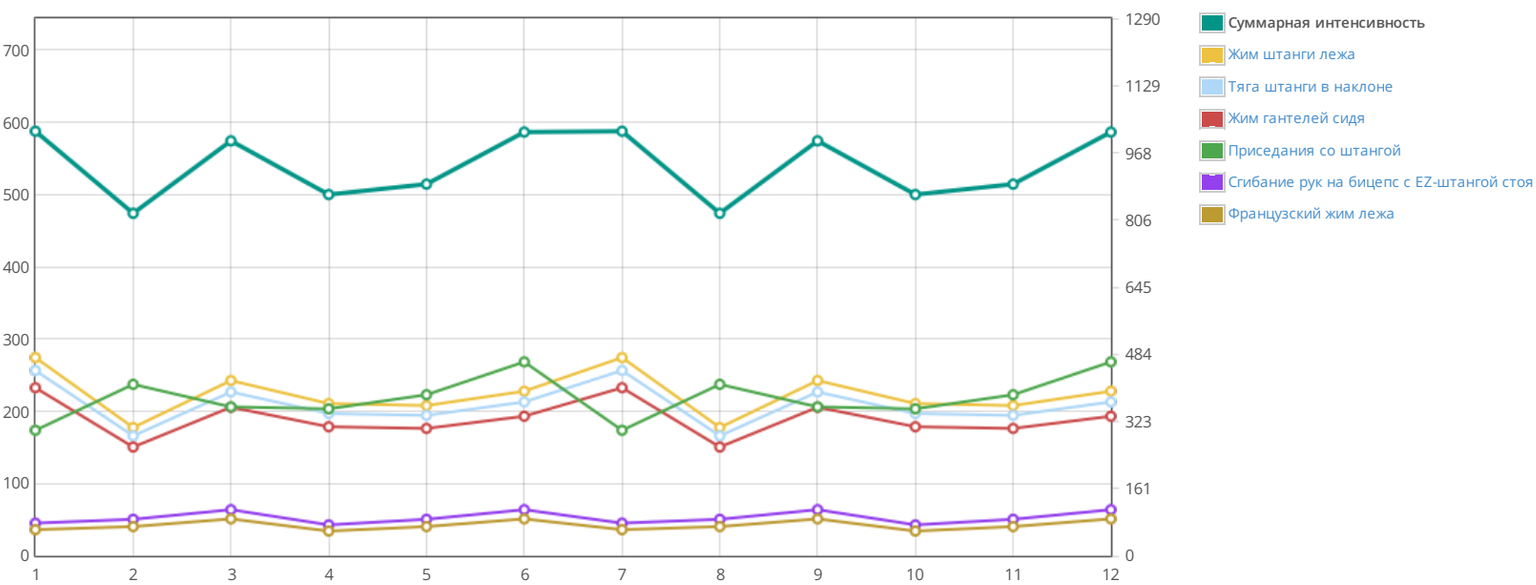
4 «Гипертрофия»

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

Цель данного мезоцикла — получение по большей части размеров, нежели силы, так что необходимо немного увеличить объем и сосредоточиться на более высоком диапазоне повторений. Вы по-прежнему будете тренироваться 3 раза в неделю с хотя бы одним днем отдыха между занятиями.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3	8-10 (+max)	90-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-10 (+max)	90-120 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	8-10 (+max)	90-120 сек
4	Жим гантелей сидя	3	8-10 (+max)	90-120 сек
5	Французский жим лежа	2	10-12	50-120 сек
6	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	2	10-12	50-120 сек
	2-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 43 мин

Приседания со штангой
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тренировка №2 — 45 мин

Приседания со штангой
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Тренировка №3 — 50 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Французский жим лежа
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

1019 очков

Французский жим лежа
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

822 очков

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 120 сек до отказа

996 очков

Тренировка №4 — 43 мин

Приседания со штангой
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

867 очков

Тренировка №5 — 46 мин

Приседания со штангой
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

892 очков

Тренировка №6 — 51 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

1017 очков

Тренировка №7 — 43 мин

Приседания со штангой
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

1019 очков

Тренировка №8 — 45 мин

Приседания со штангой
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 100 сек тяжело

Французский жим лежа
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

822 очков

Тренировка №9 — 50 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Темп: 2/0/1/0 Отдых: 110 сек до отказа

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя
2×12 Отдых: 120 сек до отказа

996 очков

Тренировка №10 — 43 мин

Приседания со штангой
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
2×10 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя

Тренировка №11 — 46 мин

Приседания со штангой
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя

Тренировка №12 — 51 мин

Приседания со штангой
3×8 Темп: 3/0/2/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 max Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя

2×10 Отдых: 50 сек тяжело

867 очков

2×11 Отдых: 60 сек оч. тяжело

892 очков

2×12 Отдых: 110 сек до отказа

1017 очков

Справочник упражнений программы

Выпады с гантелями

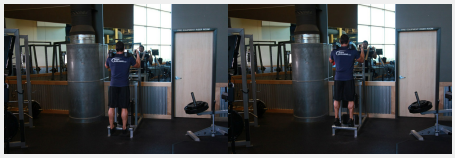
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим гантелей сидя

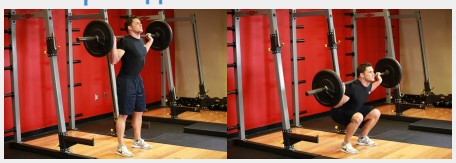
Жим штанги лежа

Отжимания от скамьи с весом

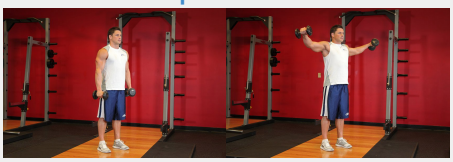
Подъем на носки в тренажере стоя



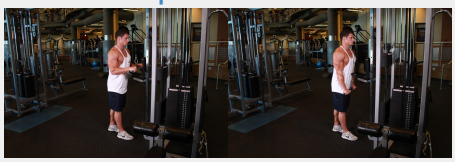
Приседания со штангой



Разведение рук с гантелями в стороны стоя

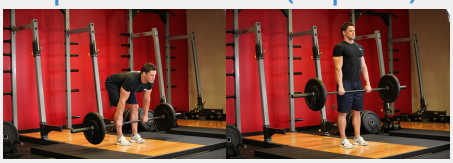


Разгибание на трицепс на верхнем блоке



Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя

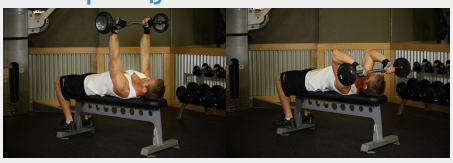
Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)



Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга штанги в наклоне

Французский жим лежа



МАКСИМУМ СИЛЫ И ОБЪЕМОВ С НОВОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММОЙ «НА МАССУ» ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

Мощь пауэрлифтера и бодибилдерские объемы с революционной программой на массу

Многие бодибилдинг программы тренировок на массу создаются по принципу сплита, то есть на протяжении всей недели одна группа мышц прокачивается всего лишь единожды. При этом вся мускулатура делится на функциональные зоны с интенсивной загрузкой 2-3 групп мышц.

> Предложенная программа на массу 3 раза в неделю построена таким образом, что в период трех из четырех месячных циклов все основные мышцы получают нагрузку в течение одного тренировочного дня с помощью всего одного упражнения.

Старт программы начинается с ударного силового цикла. Для максимального эффекта — развития силовых показателей, в первый цикл комплекса были включены лучшие базовые упражнения.

Классическая методика тренинга гласит: ничто не сравнится с приседаниями со штангой по нагрузке на четырехглавые мышцы, точно так же, как и с жимом штанги лежа по воздействию на грудные мышцы.

Тяга штанги в наклоне прекрасно прорабатывает широчайшие мышцы спины, утолщая их. Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя является самым удобным и лучшим упражнением для увеличения двуглавой мышцы в объеме.

Для прокачки трицепсов и икр применены изолирующие упражнения, так как только прицельное воздействие позволит проработать те пучки трехглавой мышцы, которые не участвовали в жиме штанги лежа, и обеспечить икроножным мышцам достаточную нагрузку. Такое сочетание упражнений необходимо выполнять трижды в неделю на протяжении месяца.

> Подход с прокачкой всего тела за одну тренировку лежит в основе второго и идентичному ему четвертого цикла.

Стоит обратить внимание, что принцип малоповторной работы, где рабочий вес составляет не меньше 80% от максимального, позаимствован у пауэрлифтеров, которые постоянно прогрессируют в увеличении силовых показателей в троеборье. За основу силового тренинга также взята классическая методика использования базовых движений.

> Второй месячный цикл, акцентирующий внимание непосредственно на увеличении мышечной массы, содержит в основе те же три упражнения для развития мышц ног, груди и спины, что и первая часть программы.

Вот только количество повторений в подходах увеличится, а рабочие веса, соответственно, уменьшатся — именно эта резкая перемена в работе с базовыми упражнениями вызывает мощный анаболический эффект и способствует гипертрофии мышц.

Примечательно, что некоторые упражнения необходимо выполнять в медленном темпе, в частности, негативную фазу — это еще больше простимулирует мышцы, давая дополнительный «толчок» к их увеличению.

Вместо упражнения на икры, будут добавлены жимы гантелей сидя для расширения плечевого пояса. Разгибание на трицепс на верхнем блоке заменят французские жимы лежа, которые применяются для наращивания общей массы трехглавой мышцы.

> Третий цикл отличается от предыдущих двух разделением всей мускулатуры на «низ» и «верх». В первой части «массовому удару» подвергаются мышцы ног и ягодицы, а во второй — мышцы спины, груди, плеч и рук.

В первую и третью недели 2 тренировки выполняются с акцентом на развитие верхней части туловища и одна — нижней, во вторую и четвертую неделю — наоборот.

В день «низа» кроме упражнений на ноги и ягодицы добавлены еще и по одному на верхнюю часть груди, а также на широчайшие мышцы спины, чтобы максимально проработать самые большие мышечные группы верхней части тела.

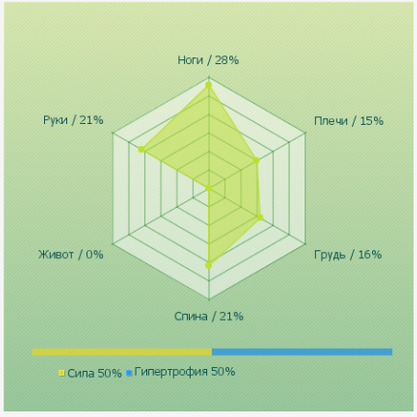
Так как данная программа для тренажерного зала на массу рассчитана именно на развитие мускулатуры, а не силовых показателей, то завершает тренировочный комплекс массонаборный цикл.

«Набор мышечной массы на основе 5 принципов»

Набор мышечной массы

48

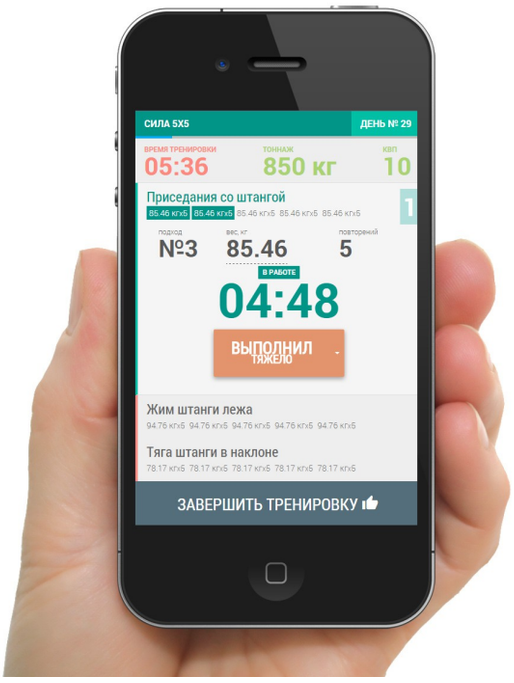
Предложенная программа тренировок для тренажерного зала на массу поможет не только увеличить мышечные объемы, но и развить силовой потенциал. Для этой цели были специально подобраны 4 небольших цикла, которые выполняются поочередно друг за другом. Чередование принципиально различных режимов тренинга не позволяют мышцам привыкнуть к нагрузкам и обеспечивает их неустанный рост.



Автор программы
Gymlex

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



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.

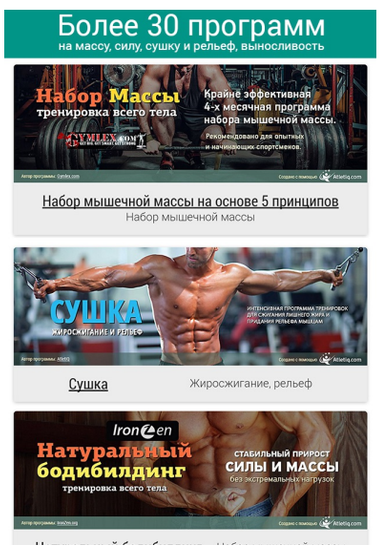
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.

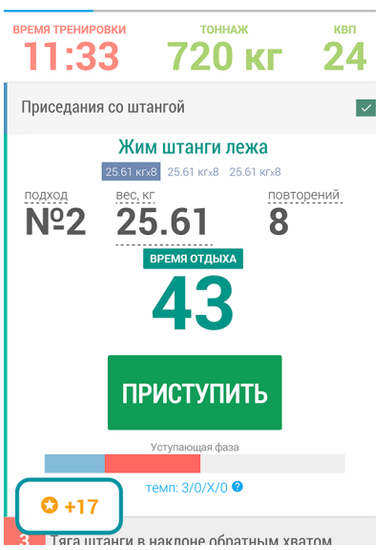
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы 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.

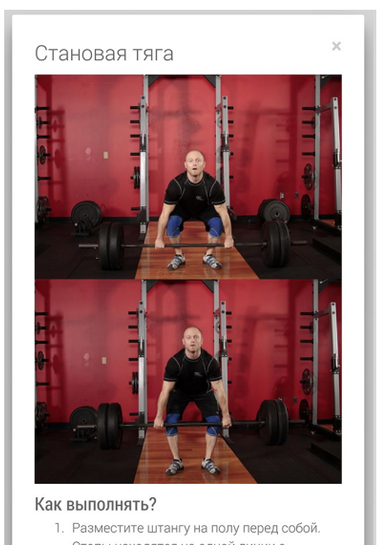
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

© 2017 — AtletIQ.com