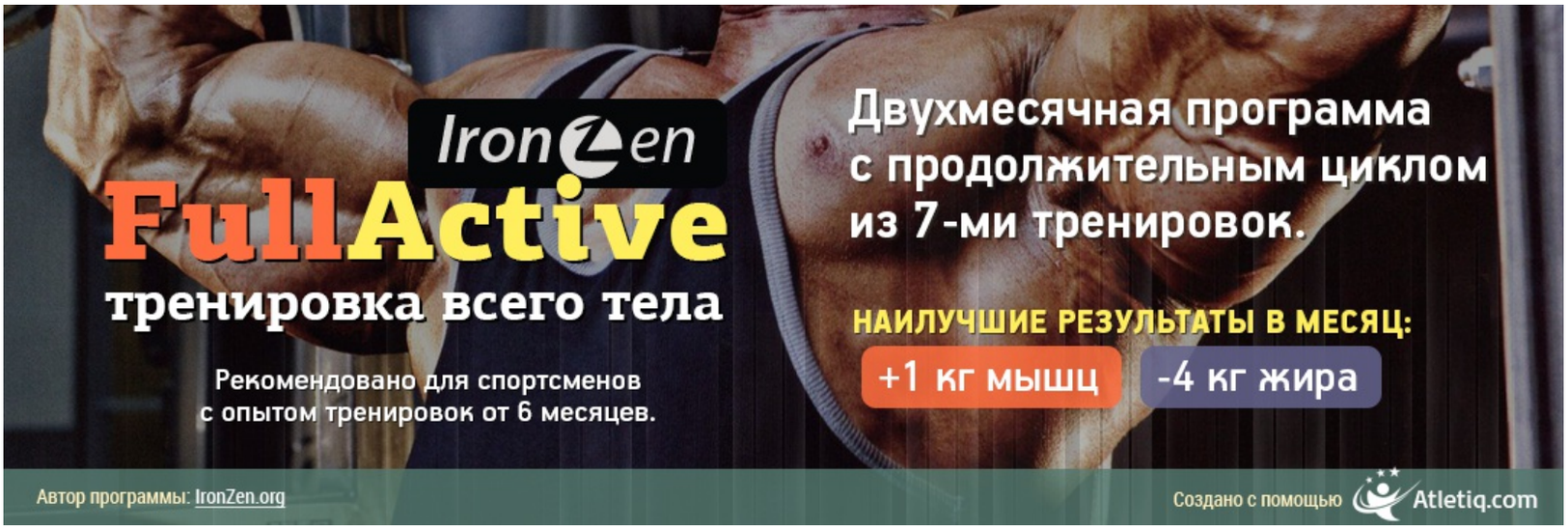


Качаем массу и сжигаем жир с феноменальным тренинг-комплексом для всего тела FullActive

Опытный | 64 дня | 28 тренировок | ~67 минут

Бодибилдинг-программа «FullActive» содержит в себе 7 разнообразных, но тщательно подобранных комплексов упражнений, чередующихся через день. Эти тренировки нацелены в первую очередь на стимуляцию гипертрофии преимущественно больших мышечных групп, но кроме этого, в процессе занятий развивается общая выносливость организма и сила мышц. Программа рекомендована атлетам, имеющим базовый опыт занятий в тренажерном зале.

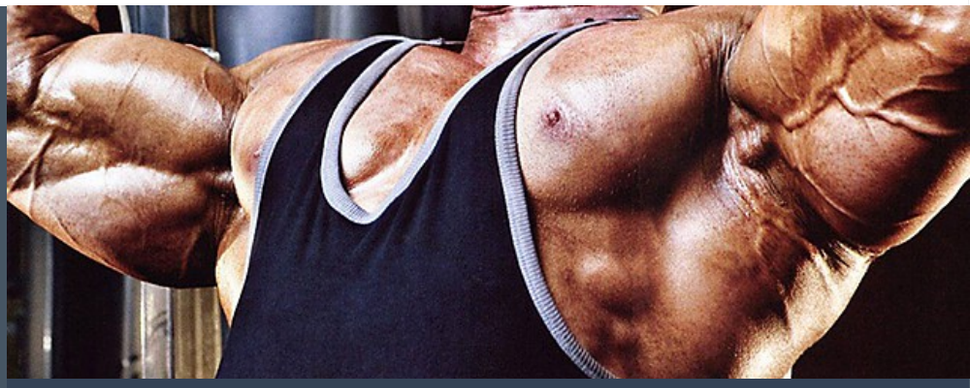
https://atletiq.com/programms/287

Автор: IronZen

IronZen – система построения тела за максимально короткий промежуток времени. Включает в себя подробное руководство по тренингу и питанию, основная часть представлена в наборе программ тренировок как для новичков, так и опытных атлетов.

Ключевые условия успеха по методике:

- Изучение теории тренировок, физиологии, диетологии;
- Отказ от ряда известных принципов бодибилдинга, которые работают только со стероидами;



Прибавляй в чистой массе и утилизируй подкожный жир, применяя структурированную двухмесячную программу

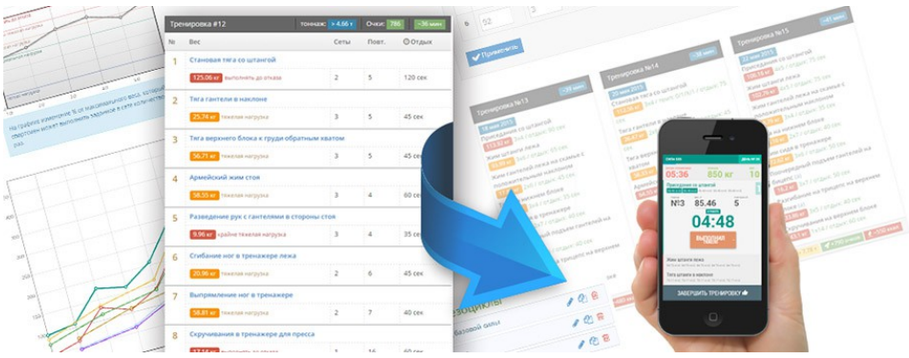
Некоторые спортсмены скептически относятся к утверждению о том, что быстрое увеличение мышечной массы возможно без применения фармпрепаратов. Между тем, атлет с базовым уровнем подготовки,

- Следование системе - порядок программ, порядок упражнений, время отдыха и т.п.;
- Применение рекомендуемых спортивных добавок.

используя грамотно структурированную схему тренинга и придерживаясь определенных правил в питании, способен в течение месяца регулярных занятий нарастить до 1 кг чистой мышечной массы. Программа «FullActive» позволяет добиться оптимального и условно стабильного темпа наращивание мышц, одновременно с этим способствуя сжиганию жировых отложений за счет включения в состав каждого комплекса аэробных упражнений.

Что необходимо понимать под словом «условно» стабильного темпа развития мышечных клеток? Понятно, что продуктивность набора массы не может быть постоянной и одинаковой у спортсменов различного уровня подготовки и особенностей телосложения. Проще говоря, чем тренированнее тело, тем менее интенсивно происходит процесс гипертрофии сократительного аппарата мышечного волокна.

Чтобы исключить вероятность адаптации мышц к нагрузкам и максимально усилить эффективность программы, упражнений были поделены на 7 различных комплексов. В них повторяется периодически базовая составляющая часть (жим штанги лежа и приседания со штангой), но комплекс дополняющих изолирующих упражнений разнится. Кроме этого, нагрузка на всю мускулатуру (на протяжении всех 7 тренировочных комплексов) была распределена равномерно с тем расчетом, чтобы акцентировать внимание на крупные группы мышц: спину, ноги, грудь.



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 «Основной»

Продолжительность в днях: 64 | Тренировочные дни: 28 | Отдых: 36

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.

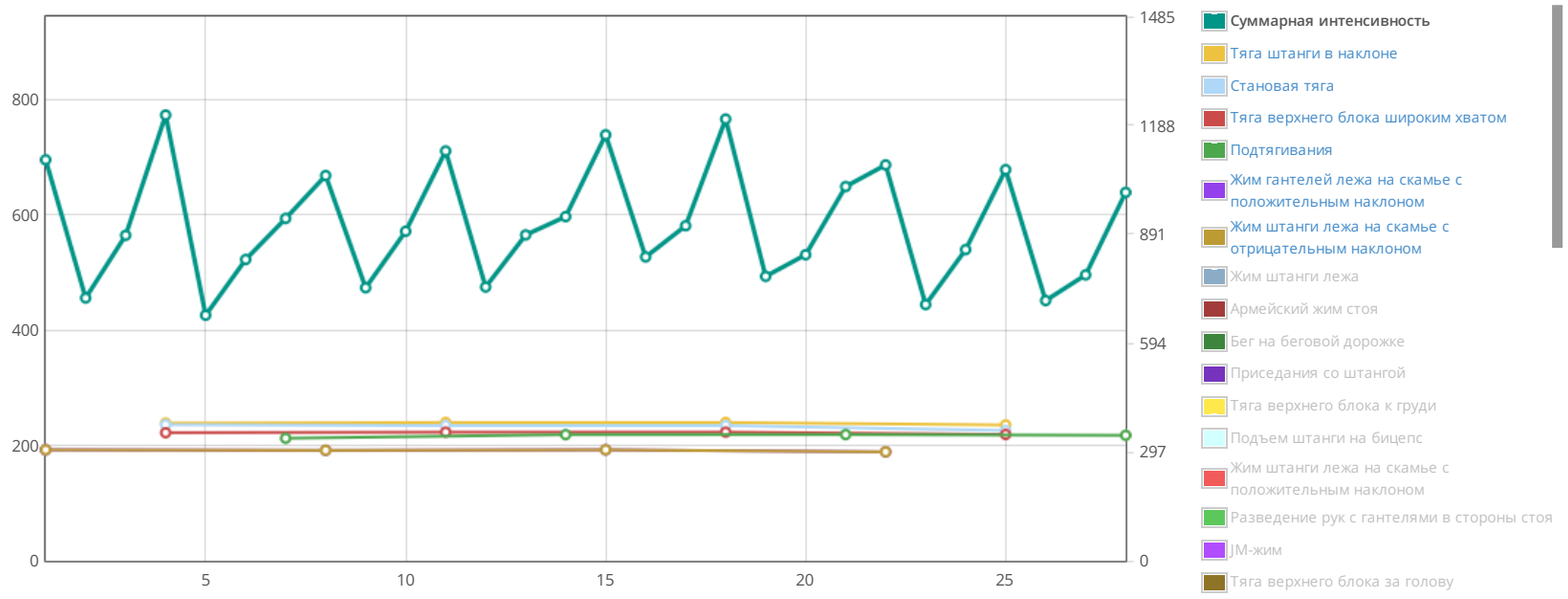
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	60 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном	3	8-10 (+max)	120 сек
3	Жим штанги лежа	3	8-10 (+max)	120 сек
4	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-10 (+max)	120 сек
5	Тяга на нижнем блоке	2	12-15	70-80 сек
6	Тяга верхнего блока к груди	3	12-15	60-80 сек

7	Жим штанги лежа узким хватом	2	12	70-90 сек
8	Бег на беговой дорожке	1	5 мин	60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Эллиптический тренажер	1	5 мин-10 мин	60 сек
2	Приседания со штангой	2-5	8-10 (+max)	80-160 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	8-10 (+max)	120 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	8-10 (+max)	120 сек
5	Подъем носков в тренажере для жима ногами	5	10-15	60-90 сек
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	6-10	60-90 сек
7	Обратные скручивания в положении лежа	3	10-15 (+max)	60 сек
8	Скручивания на наклонной скамье	3	15-25	60-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	60 сек
2	Жим гантелей лежа	2	12-15	70-80 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	12	60-100 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	3	10-15	60-120 сек
5	Гиперэкстензия	3	15	70-120 сек
6	JM-жим	3	8-10 (+max)	120 сек
7	Французский жим лежа	2	8-10 (+max)	120 сек
8	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2	8-10 (+max)	120 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	60 сек
2	Становая тяга	3	8-10 (+max)	180 сек
3	Тяга верхнего блока широким хватом	4	8-10 (+max)	180 сек
4	Тяга штанги в наклоне	4	8-10 (+max)	180 сек
5	Тяга верхнего блока за голову	4	8-10 (+max)	180 сек
6	Жим гантелей сидя	2-3	10-14	70-90 сек
8-й день (отдых)				
9-й день				
1	Эллиптический тренажер	1	5 мин-10 мин	60 сек
2	Жим ногами	3-4	10-15	90-150 сек
3	Подъем на носки в тренажере сидя	3	15-20	70-120 сек
4	Подъем штанги на бицепс	4	8-10 (+max)	180 сек

5	Подтягивания обратным хватом	2	5-8 (+max)	180 сек
6	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	2	8-10 (+max)	120 сек
7	Обратные скручивания в положении лежа	3	10-15 (+max)	60 сек
8	Скручивания на наклонной скамье	3	15-25	60-90 сек
10-й день (отдых)				
11-й день				
1	Эллиптический тренажер	1	5 мин-10 мин	60 сек
2	Жим штанги лежа	3-4	4-7	60-120 сек
3	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	6-10	70-120 сек
4	Армейский жим стоя	3	8-10 (+max)	180 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-10 (+max)	120 сек
6	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	2	8-10 (+max)	120 сек
7	Бег на беговой дорожке	1	5 мин	60 сек
12-й день (отдых)				
13-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	60 сек
2	Приседания со штангой	4	5-7	60-150 сек
3	Подтягивания	4	12-18	180 сек
4	Тяга на нижнем блоке	3	4-7	60-90 сек
5	Гиперэкстензия	3	15	70-120 сек
6	Скручивания на блоке	3	10-15 (+max)	60 сек
7	Скручивания на наклонной скамье	3	15-25	60-90 сек
14-й день (отдых)				
15-й день (отдых)				
16-й день (отдых)				
17-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 — 64 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин — Отдых: 60 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
3×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа
3×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×12 — Отдых: 70 сек — нормально

Тяга верхнего блока к груди
3×12 — Темп: 3/0/X/1 — Отдых: 60 сек — нормально

Жим штанги лежа узким хватом
2×12 — Темп: 3/0/X/0 — Отдых: 70 сек — нормально

Бег на беговой дорожке
1×5 мин — Отдых: 60 сек — нормально

1094 очков

Тренировка №2 — 63 мин

Эллиптический тренажер
1×5 мин — Отдых: 60 сек — нормально

Приседания со штангой
5×8 — Отдых: 80 сек — нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
3×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Подъем носков в тренажере для жима ногами
5×10 — Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×6 — Темп: 3/0/X/0 — Отдых: 60 сек — нормально

Обратные скручивания в положении лежа
3×10 max — Отдых: 60 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×15 — Отдых: 60 сек — тяжело

717 очков

Тренировка №3 — 61 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин — Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
2×12 — Темп: 3/1/X/0 — Отдых: 70 сек — нормально

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 — Темп: 2/0/X/0 — Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×10 — Темп: 3/0/X/1 — Отдых: 60 сек — нормально

Гиперэкстензия
3×15 — Отдых: 70 сек — тяжело

JM-жим
3×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Французский жим лежа
2×8 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×8 max — Отдых: 120 сек — до отказа

888 очков

Тренировка №4 — 77 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин — Отдых: 60 сек — тяжело

Становая тяга
3×8 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
4×8 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×8 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга верхнего блока за голову
4×8 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Тренировка №5 — 66 мин

Эллиптический тренажер
1×5 мин — Отдых: 60 сек — нормально

Жим ногами
3×10 — Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×15 — Отдых: 70 сек — до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×8 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×5 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Тренировка №6 — 56 мин

Эллиптический тренажер
1×5 мин — Отдых: 60 сек — нормально

Жим штанги лежа
4×4 — Темп: 3/0/X/0 — Отдых: 60 сек — нормально

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×6 — Темп: 3/0/X/1 — Отдых: 70 сек — нормально

Армейский жим стоя
3×8 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×9 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей сидя
3×10 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 70 сек нормально

1216 очков

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
3×10 max Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

670 очков

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек нормально

822 очков

Тренировка №7 — 60 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой
4×5 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек нормально

Подтягивания
4×12 Отдых: 180 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
3×4 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек нормально

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания на блоке
3×10 max Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

934 очков

Тренировка №8 — 59 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
3×8 max Отдых: 120 сек до отказа

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

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×13 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×13 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
2×12 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек нормально

1051 очков

Тренировка №9 — 69 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой
2×9 max Отдых: 160 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
3×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем носков в тренажере для жима ногами
5×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×9 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×14 Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×18 Отдых: 70 сек оч. тяжело

745 очков

Тренировка №10 — 61 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей лежа
2×13 Темп: 2/1/X/0 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×14 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 100 сек оч. тяжело

JM-жим
3×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

899 очков

Тренировка №11 — 73 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек тяжело

Становая тяга
3×9 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
4×9 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×9 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
4×9 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим гантелей сидя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

1118 очков

Тренировка №12 — 75 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 60 сек тяжело

Жим ногами
3×14 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×17 Отдых: 100 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×9 max Отдых: 180 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×6 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
3×14 Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×18 Отдых: 70 сек оч. тяжело

747 очков

Тренировка №13
63 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Жим штанги лежа
4×5 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 70 сек — тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Армейский жим стоя
3×9 max Отдых: 180 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 max Отдых: 120 сек — до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек — нормально

889 очков

Тренировка №14
65 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 150 сек — тяжело

Подтягивания
4×16 Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга на нижнем блоке
3×5 Темп: 3/0/X/3 Отдых: 80 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Скручивания на блоке
3×14 Отдых: 60 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×18 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

939 очков

Тренировка №15
66 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
3×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа
3×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×14 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×14 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
2×12 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 90 сек — тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек — нормально

1162 очков

Тренировка №16
74 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Приседания со штангой
5×9 Отдых: 90 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
3×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Подъем носков в тренажере для жима ногами
5×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×7 Темп: 3/0/X/0 Отдых: 80 сек — тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×12 Отдых: 60 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×22 Отдых: 90 сек — до отказа

829 очков

Тренировка №17
65 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
2×14 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 90 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 90 сек — тяжело

JM-жим
3×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Французский жим лежа
2×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×9 max Отдых: 120 сек — до отказа

914 очков

Тренировка №18
78 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Становая тяга
3×9 max Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
4×9 max Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×9 max Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга верхнего блока за голову
4×9 max Отдых: 180 сек — до отказа

Жим гантелей сидя
3×14 Отдых: 90 сек — тяжело

1205 очков

Тренировка №19
76 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Жим ногами
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 Отдых: 90 сек — до отказа

Тренировка №20
61 мин

Эллиптический тренажер
1×10 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×6 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×7 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 70 сек — нормально

Тренировка №21
64 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 60 сек — тяжело

Приседания со штангой
4×6 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 60 сек — нормально

Подтягивания
4×18 Отдых: 180 сек — до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×9 max Отдых: 180 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×7 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
3×12 Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×22 Отдых: 90 сек до отказа

776 очков

Армейский жим стоя
3×9 max Отдых: 180 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×9 max Отдых: 120 сек до отказа

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек нормально

835 очков

Тяга на нижнем блоке
3×6 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 70 сек нормально

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на блоке
3×12 Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×22 Отдых: 90 сек до отказа

1021 очков

Тренировка №22 — 61 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×15 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×15 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
2×12 Темп: 3/0/X/1 Отдых: 80 сек тяжело

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек нормально

1080 очков

Тренировка №23 — 67 мин

Эллиптический тренажер
1×5 мин Отдых: 60 сек нормально

Приседания со штангой
2×10 max Отдых: 160 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем носков в тренажере для жима ногами
5×14 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
3×15 Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×25 Отдых: 90 сек оч. тяжело

699 очков

Тренировка №24 — 64 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей лежа
2×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

JM-жим
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа
2×10 max Отдых: 120 сек до отказа

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

849 очков

Тренировка №25 — 72 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек тяжело

Становая тяга
3×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
4×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
4×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим гантелей сидя
2×12 Отдых: 90 сек тяжело

1067 очков

Тренировка №26 — 74 мин

Эллиптический тренажер
1×5 мин Отдых: 60 сек нормально

Жим ногами
3×15 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×18 Отдых: 120 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×8 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Обратные скручивания в положении лежа
3×15 Отдых: 60 сек до отказа

Тренировка №27 — 61 мин

Эллиптический тренажер
1×5 мин Отдых: 60 сек нормально

Жим штанги лежа
3×7 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
3×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек нормально

Скручивания на наклонной скамье
3×25 Отдых: 90 сек оч. тяжело

710 очков

780 очков

Тренировка №28 67 мин

Бег на беговой дорожке
1×5 мин Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой
4×7 Отдых: 150 сек тяжело

Подтягивания
4×14 Отдых: 180 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
3×7 Темп: 3/0/X/3 Отдых: 90 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 120 сек оч. тяжело

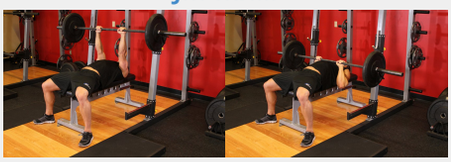
Скручивания на блоке
3×15 Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×25 Отдых: 90 сек оч. тяжело

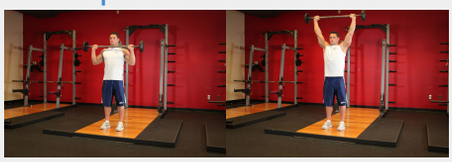
1005 очков

Справочник упражнений программы

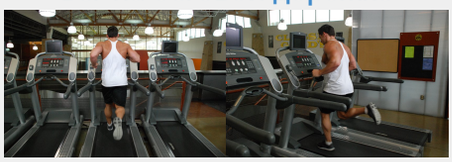
JM-жим



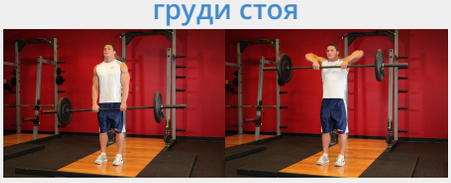
Армейский жим стоя



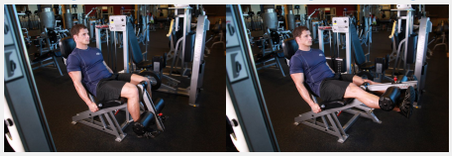
Бег на беговой дорожке



Вертикальная тяга штанги к груди стоя



Выпрямление ног в тренажере



Гиперэкстензия

Жим гантелей лежа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

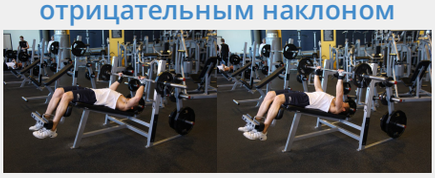
Жим гантелей сидя

Жим ногами

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с

отрицательным наклоном

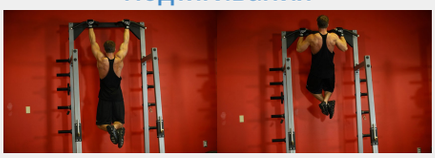


Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

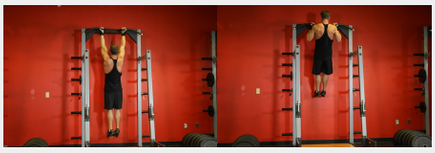
Жим штанги лежа узким хватом

Обратные скручивания в положении лежа

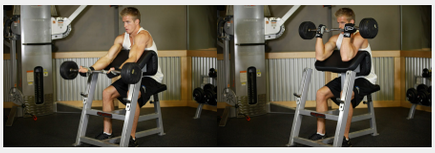
Подтягивания



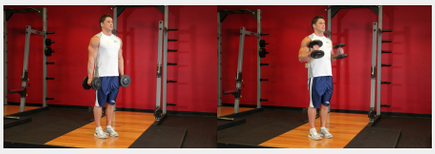
Подтягивания обратным хватом



Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта



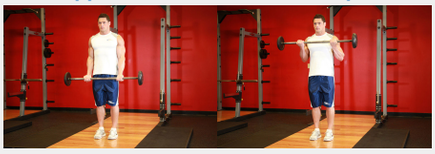
Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»



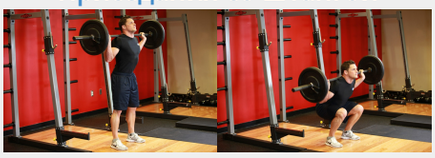
Подъем на носки в тренажере сидя

Подъем носков в тренажере для жима ногами

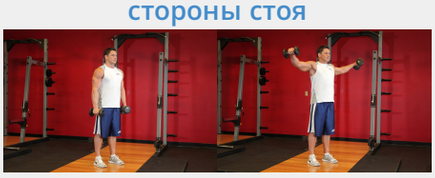
Подъем штанги на бицепс



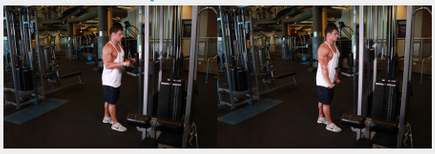
Приседания со штангой



Разведение рук с гантелями в стороны стоя



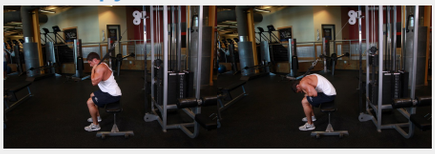
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



Сведение рук в тренажере (Бабочка)

Сгибание ног в тренажере лежа

Скручивания на блоке

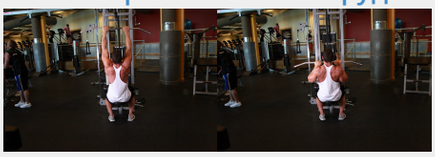


Скручивания на наклонной скамье

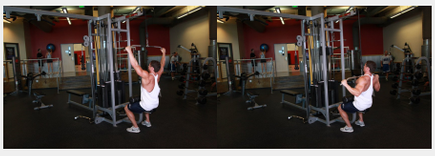
Становая тяга

Тяга верхнего блока за голову

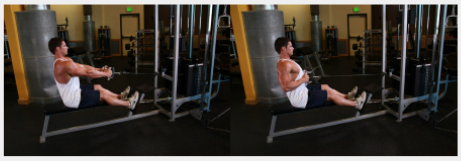
Тяга верхнего блока к груди



Тяга верхнего блока широким хватом



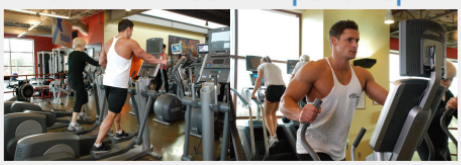
Тяга на нижнем блоке



Тяга штанги в наклоне

Французский жим лежа

Эллиптический тренажер



БОДИБИЛДИНГ-ПРОГРАММА FULLACTIVE: РАВНОМЕРНАЯ ЗАГРУЗКА МУСКУЛАТУРУ И МОЩНЫЙ ГИПЕРТРОФИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Построение рельефного и объемного тела начинается с силовых тренировок по программе «FullActive».

Каждый из 7 комплексов программы тренировок на массу для мужчин выполняется подряд через день, после чего необходимо выделить 4 суток на отдых, во время которого мышцы полностью восстанавливаются. В условиях интенсивного объемного тренинга этот фактор в наибольшей степени определяет результативность занятий.

Таких кругов необходимо повторить всего 4 раза. По времени, на выполнение данной программы, предназначенной для увеличения мышечной массы, потребуется 64 дня — дальнейшее ее применение является нецелесообразным, так как расти в показателях с той же скоростью спортсмену уже не удастся.

В начале каждой тренировки первым по счету упражнением стоит или бег на беговой дорожке, или работа на эллиптическом тренажере. Аэробные упражнения поставлены в самом начале комплекса не просто так: благодаря им мышцы тела разогреваются, а также ускоряется процесс обмена веществ, что способствует липолизу, то есть расщеплению жиров с целью использования их, как источник энергии для преодоления физических нагрузок.

> В каждом из комплексов первая тренировка на одну группу мышц выполняется с легкой нагрузкой (небольшой рабочий вес и 1-2 упражнения), следующая на ту же самую часть тела уже будет выполняться в высокоинтенсивном режиме.

Такой подход к работе над собой в тренажерном зале предоставляет возможность немного отдохнуть мышцам, снижая степень стрессовости от регулярных посещений занятий, что способствует постепенному прогрессу в нагрузках, а, значит, и влияет на увеличение массы мышц.

Все упражнения на наращивание мышечной массы в данной программе имеют свои особенности: одни считаются базовыми, включающими в работу наибольшее количество мышечных волокон целевой группы, другие, изолирующие, под разными углами нагружают ту или иную часть мускулы.

> Но одно дело просто выполнять упражнения в обычном режиме, а совсем другое: технически правильно, подконтрольно и медленно исполнить работу со свободными весами и тренажерами.

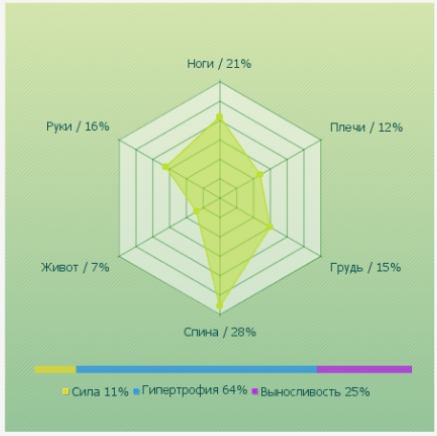
Для того чтобы прочувствовать каждую группу мышц, некоторые упражнения необходимо делать в медленном темпе: в течении трех секунд следует выполнять уступающую фазу, например, в случае с жимом штанги лежа узким хватом, опускание штанги до касания к груди и является этой самой фазой. Также, для максимального

«FullActive»

Набор мышечной массы

28

Бодибилдинг-программа «FullActive» содержит в себе 7 разнообразных, но тщательно подобранных комплексов упражнений, чередующихся через день. Эти тренировки нацелены в первую очередь на стимуляцию гипертрофии преимущественно больших мышечных групп, но кроме этого, в процессе занятий развивается общая выносливость организма и сила мышц. Программа рекомендована атлетам, имеющим базовый опыт занятий в тренажерном зале.



Автор программы

IronZen

Подробнее о программе

Скачать приложение:

утомления целевых мышц другие упражнения придется выполнять до отказа.

Программа тренировок на увеличение мышечной массы исключает добавление других упражнений или перекомпоновку уже имеющихся.

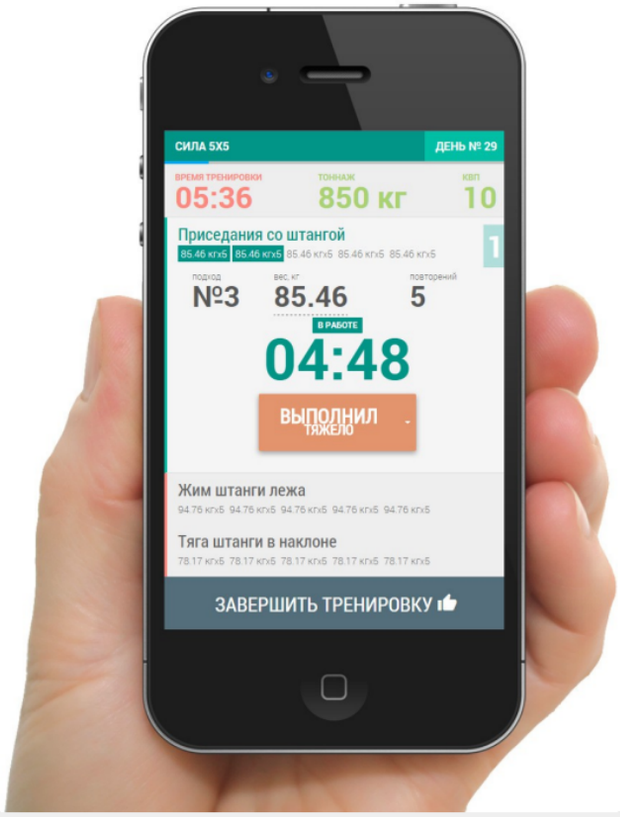
> Включение в тренировки дополнительно каких-либо упражнений, даже на первый взгляд, кажущихся легкими, затруднит восстановиться целевой группы мышц до следующего занятия, что может спровоцировать перетренированность.

В эффективности программы сомневаться не приходится, упражнения комплексы подобраны таким образом, что выравнивают дисбаланс в тренированности и способствуют гармоничному развитию различных мышечных групп. Если кажется, что одного или двух упражнений на малые группы мышц недостаточно, то стоит напомнить: при работе над большими группами, малые всегда получают достаточно нагрузки, так как участвуют в упражнениях в качестве вспомогательных, или как мышцы-антагонисты.

> Не стоит забывать, что на увеличение мышечной массы тела, кроме самой программы, влияет также хорошее питание с большим количеством белка. Хороший эффект даст прием креатина в течение часа после занятий в зале.

Также стоит составить себе такой график, чтобы питаться можно было не реже 6 раз в день. Тренируйтесь и питайтесь правильно — регулярный режим будет способствовать скорейшему набору мышечной массы.

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

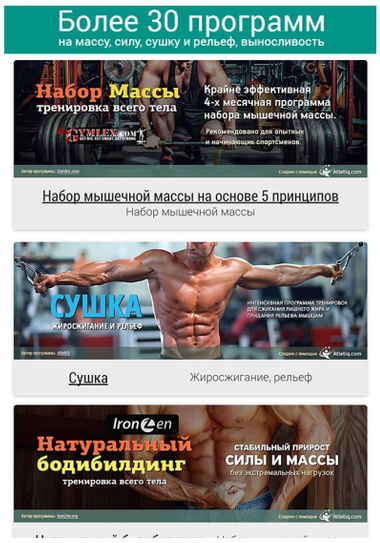
пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.

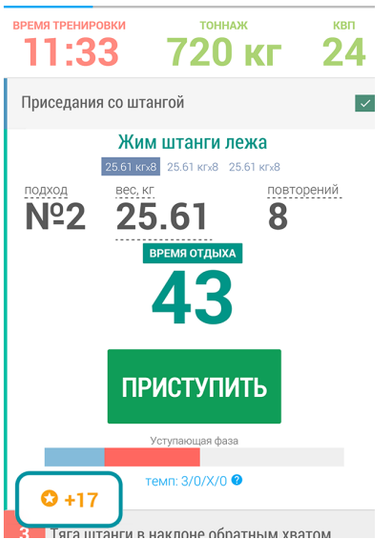
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

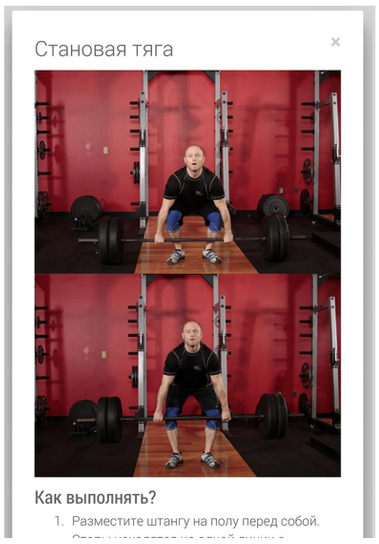
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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