FIT4POWER
ДВУХДНЕВНЫЙ
СПЛИТ НА МАССУ
для мужчин
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК
С ПЕРИОДИЗАЦИЕЙ НАГРУЗКИ
12 тренировок
Автор программы: Fit4Power.ru
Создано с помощью Atletiq.com

Рост мышц в условиях ограниченного объема времени возможен — применяй двухдневный сплит на массу

Опытный | 23 дня | 12 тренировок | ~46 минут

Программа «Двухдневный сплит для больших мышечных групп» ориентирована на атлетов со средним уровнем спортивного мастерства. В основе ее лежит принцип раздельной тренировки, который позволяет эффективно увеличивать силовые показатели за счет работы с субмаксимальными весами и растить мышечную массу, при этом успевая полноценно восстанавливаться.

https://atletiq.com/programma/dvuhdnevnyj-split-dlya-bolshih-myshechnyh-grupp.html

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.

12 тренировок — 12 шагов к сумасшедшей гипертрофии по массонаборной сплит-схеме

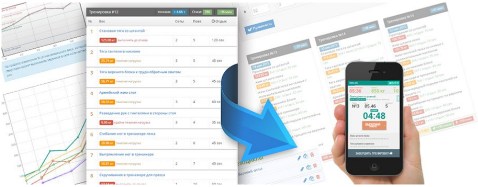
Большинству атлетов приходится подстраивать тренировки под будничный распорядок дня. При этом в плотную рабочую неделю не всегда удается вписать частый спортивный тренинг. От действенных, подогнанных опытным путем под индивидуальные особенности, четырех- или пятидневных комплексов приходится отказываться.

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!

Но существует ли альтернативная тренировочная программа, позволяющая прогрессировать и вместе с тем максимально сократить количество посещений зала?

Двухдневный сплит на массу был специально составлен для спортсменов, у которых нет возможности проводить тренировки чаще двух раз в неделю: причины у всех разные, а проблема общая — дефицит времени. За счет высокой интенсивности программы, организму придется восстанавливаться не один день, а значит, мышцы не будут терять своей прежней формы. Многосуставные упражнения, которые составляют фундаментальную основу каждой тренировки и высокая нагрузка, выраженная в тяжелых рабочих весах и работе до отказа — будут способствовать гипертрофии мышц и укреплению сухожилий.

Автор:
fit4power.ru



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 «1 месяц»

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

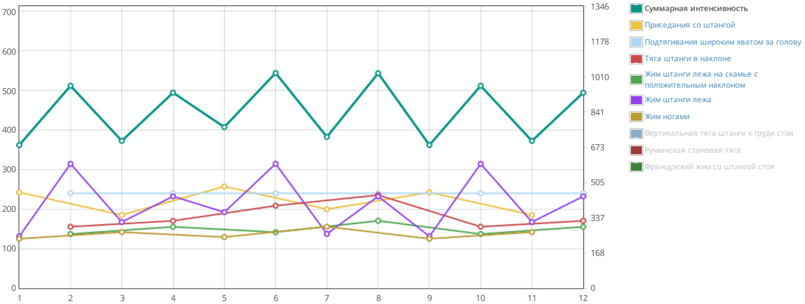
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	🕘 Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4	8 (+max)	🕘 90-130 сек
2	Жим ногами	3	12	🕘 90-120 сек
3	Румынская становая тяга	3	12	🕘 90-120 сек
4	Жим штанги лежа	3	10 (+max)	🕘 70-120 сек
5	Французский жим со штангой стоя	3	12	🕘 90-120 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Жим штанги лежа	5	6 (+max)	🕘 90-130 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	12	🕘 90-120 сек

3	Подтягивания широким хватом за голову	4	12	🕘 90 сек
4	Тяга штанги в наклоне	4	10 (+max)	🕘 60-140 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	12	🕘 90-120 сек
4-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



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

Тренировка №1 🕘 41 мин

Приседания со штангой
4×8 max Отдых: 🕘 100 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 🕘 70 сек — тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

🚀 683 очков

Тренировка №2 🕘 48 мин

Жим штанги лежа
5×6 max Отдых: 🕘 130 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×12 Отдых: 🕘 90 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 🕘 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

🚀 966 очков

Тренировка №3 🕘 42 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

🚀 703 очков

Тренировка №4 🕘 45 мин

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

Тренировка №5 🕘 46 мин

Приседания со штангой
4×8 max Отдых: 🕘 130 сек — до отказа

Жим ногами
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

Румынская становая тяга

Тренировка №6 🕘 50 мин

Жим штанги лежа
5×6 max Отдых: 🕘 130 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

933 очков

3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

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

Французский жим со штангой стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

769 очков

Подтягивания широким хватом за голову
4×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

1027 очков

Тренировка №7
46 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 120 сек до отказа

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×12 Отдых: 120 сек до отказа

722 очков

Тренировка №8
53 мин

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 100 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
4×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×10 max Отдых: 140 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 120 сек до отказа

1026 очков

Тренировка №9
41 мин

Приседания со штангой
4×8 max Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

683 очков

Тренировка №10
48 мин

Жим штанги лежа
5×6 max Отдых: 130 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 60 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

966 очков

Тренировка №11
42 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим со штангой стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

703 очков

Тренировка №12
45 мин

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

933 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Жим ногами

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

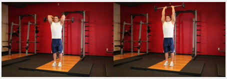
Подтягивания широким хватом за голову

Приседания со штангой

Румынская становая тяга

Тяга штанги в наклоне

Французский жим со штангой стоя



МЕСЯЧНЫЙ СПЛИТ-ЦИКЛ: САКРАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПРОСТОГО И ЭФФЕКТИВНОГО ТРЕНИНГА НА МАССУ

Для тех, у кого свободное время в дефиците, двухдневный сплит для прокачки крупных мышечных групп — лучший способ всегда оставаться в хорошей физической форме.

2-х дневный сплит для набора массы рассчитан на 12 занятий в течение 8 недель. Интенсивность каждой тренировки будет постоянно изменяться так, чтобы мышцы не смогли привыкнуть к нагрузкам, а также не достигли перетренированности от регулярных занятий с тяжелыми весами.

Основное условие прогресса в любом скоростно-силовом виде спорта, в том числе и в культуризме, — применение принципа волновой перемены нагрузок в тренировках (периодизация).

Поэтому, если проанализировать всю программу, можно заметить, что один и тот же комплекс упражнений, повторяемый через недельный промежуток времени, выполняется то с меньшей нагрузкой, то с большей.

Как уже было сказано, основу тренировочного комплекса составляют базовые упражнения. Приседания со штангой, жим ногами и румынская становая тяга — эта триада максимально задействуют большое количество мышц ног, которые получают такую нагрузку, что на полное восстановление их потребуется от 5 до 7 суток.

> Работа до отказа в этих базовых упражнениях благотворно повлияет не только на гипертрофию мышц, но а также на развитие силы и силовой выносливости.

То же самое касается и подтягиваний широким хватом за голову, где каждая тренировка рассчитана на максимальное повторение в каждом подходе этого упражнения. В качестве дополнительной нагрузки на широчайшие мышцы спины применяется тяга штанги в наклоне, которая больше акцентирует внимание на утолщение целевой группы мышц, когда первое упражнение способствует ее расширению.

> Вертикальная тяга штанги к груди стоя — упражнение, стоящее в конце второй тренировки в неделю, включено в 2-х дневную сплит-программу для набора массы с целью обеспечить достаточную нагрузку на плечи.

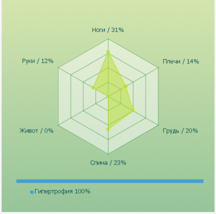
На первый взгляд, может показаться, что одного упражнения недостаточно для развития дельтовидных мышц. Но если принять во внимание включенные в программу различные виды жимов, где акцент приходится на передние пучки дельтовидных мышц, и тяги, вовлекающие в работу задние пучки, становится понятным, что незадействованными остаются только средние пучки дельт. Загруженность их как раз и обеспечивается данным упражнением.

«Двухдневный сплит для больших мышечных групп»

Набор мышечной массы

📅 12

Программа «Двухдневный сплит для больших мышечных групп» ориентирована на атлетов со средним уровнем спортивного мастерства. В основе ее лежит принцип раздельной тренировки, который позволяет эффективно увеличивать силовые показатели за счет работы с субмаксимальными весами и растить мышечную массу, при этом успевая полноценно восстанавливаться.



Автор программы

fit4power.ru

Подробнее о программе

Отдельно стоит упомянуть о жиме штанги лежа, ведь это упражнение следует выполнять каждую тренировку.

В первый тренировочный день — это упражнение будет выполняться с нагрузкой, колеблющейся от 66% до 76% от максимального повторения.

> Несмотря на такой небольшой рабочий вес, интенсивность будет очень высокой за счет малого времени, отведенного для отдыха между подходами и большого количества повторений (в том числе и работа до отказа).

Так как трехглавая мышца при жиме штанги лежа является второй по распределению нагрузки, то после этого упражнения сразу же идет французский жим со штангой стоя, который «добивает» трицепсы, что провоцирует увеличение их объема.

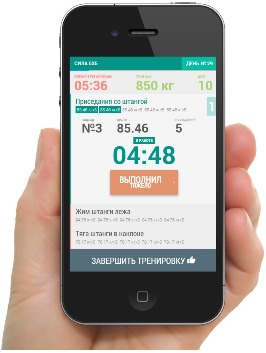
Во второй тренировке — жим штанги лежа является первым упражнением в комплексе, а его нагрузка имеет только два варианта, следующие друг за другом: работа с 80% в рабочем весе на 6 повторений и работа с 87% на максимальное количество повторений.

> Такой подход позволяет увеличить силовые показатели в жиме штанги лежа, в следствии чего происходит укрепление и утолщение мышечных волокон.

Для того чтобы грудная мышца развивалась равномерно, после жима штанги лежа выполняется жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном, при выполнении которого нагрузка ложится на верхнюю часть целевой мышцы.

Можно заметить, что сплит-система тренировок не включает в себя целевых упражнений на пресс и бицепс руки. Первую мышцу можно подкачать и в домашних условиях без ущерба в свободном времени (например, встать утром на 15 минут раньше и выполнить небольшой комплекс специальных упражнений на развитие брюшного пресса), а бицепс руки получает достаточную нагрузку за счет выполнения тяговых упражнений.

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

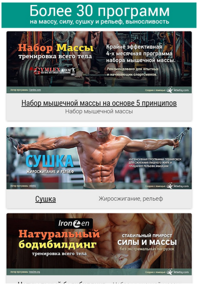
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.



Более 30 программ

на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор Массы
тренировка всего тела
GYMLEX.COM
Крайне эффективная
4-х месячная программа
набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных
и начинающих спортсменов.
Автор программы: Gymlex.com
Создано с помощью Atletiq.com

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

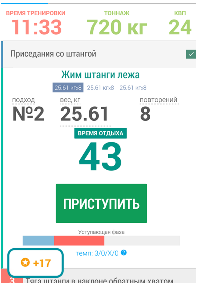
Набор мышечной массы

СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК
ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЛИШНЕГО ЖИРА И
ПРИДАНИЯ РЕЛЬЕФА МЫШЦАМ
Автор программы: AtletIQ
Создано с помощью Atletiq.com

Сушка

Жиросжигание, рельеф

IronZen
Натуральный
бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ
СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок
Автор программы: IronZen.org
Создано с помощью Atletiq.com



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОННАЖ 720 кг

КВП 24

Приседания со штангой ✓

Жим штанги лежа

25.61 кгx8 25.61 кгx8 25.61 кгx8

подход №2

вес, кг 25.61

повторений 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА

43

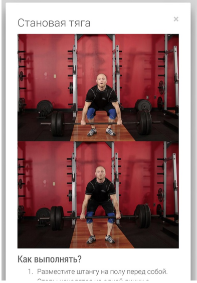
ПРИСТУПИТЬ

Уступающая фаза

темп: 3/0/X/0

+17

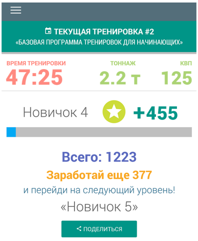
3 Тяга штанги в наклоне обратным хватом



Становая тяга ×

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.



ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОННАЖ 2.2 т

КВП 125

Новичок 4 +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

ПОДЕЛИТЬСЯ

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