

IronZen

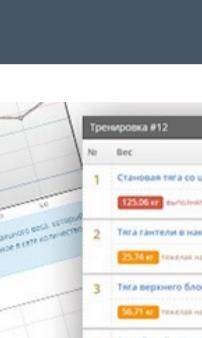
СИЛА И МАССА
для опытных атлетов

Автор программы: IronZen.org

2x3 FORSAGE
особый стиль выполнения

Создано с помощью Atletiq.com

Не многие способны выдержать это, но результат того стоит!



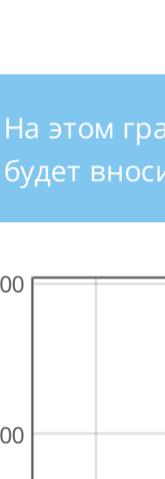
58 дней

25 тренировок

~49 минут

Все еще в поисках эффективной тренировки на массу? Мы готовы предложить нестандартное решение — оригинальный комплекс 2x3 FORSAGE. 5 дневная программа тренировок на массу ориентирована на опытных спортсменов, так как предполагает высоконапряженный режим работы с максимальной самоотдачей.

<https://atletiq.com/programms/309>

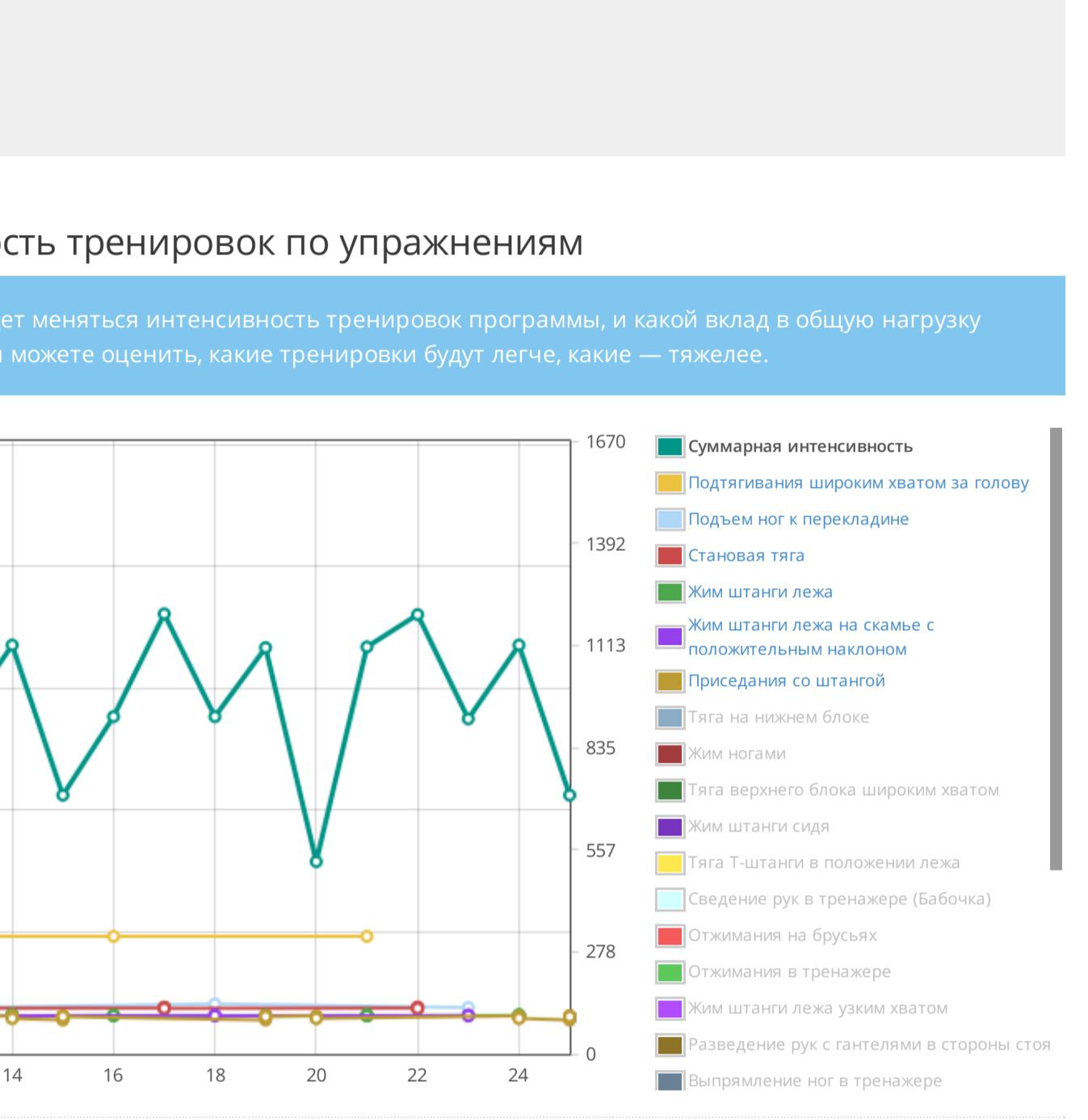


Автор:
IronZen

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



Проверь себя на прочность!

В основу работоспособности программы заложен стандартный принцип: упражнения выполняются в классическом среднеповторном режиме с умеренными весами, что способствует оптимальному источению запасов креатинфосфата и появлению микроразрывов мышечных волокон, являющихся залогом их роста.

Упражнения выполняются в особом рабочем стиле на пределе физических возможностей — такие отклизные тренировки станут лучшим способом прорвать плато и помогут мышцам пойти в рост.

Сроки использования программы строго ограничены двумя месяцами — дальнейшее ее использование не рекомендуется, так как длительный режим изматывающих тренировок — прямой путь к перетренированности. Через некоторое количество времени ее можно повторить.

Скачать приложение «Мобильный ассистент Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «2 месяца адского кача!»

Продолжительность в днях: 58 | Тренировочные дни: 25 | Отдых: 33

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	Жим штанги лежа	3-6	7-10 (+макс)	Ø 30-300 сек
2	Отжимания на брусьях	3	7-10 (+макс)	Ø 30 сек
3	Подтягивания широким хватом за голову	3	Макс	Ø 120 сек

⚠ Для доступа требуется уровень «Опытный» или оплата 170 поинтов / [что это?](#)

⌚ Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

Пример З из 25 тренировок

Тренировка №1	Ø 56 мин	Тренировка №2	Ø 53 мин	Тренировка №3	Ø 40 мин
Жим штанги лежа 1x10 макс Отдых Ø 40 сек 1x8 макс Отдых Ø 40 сек 1x7 макс Отдых Ø 300 сек 1x9 макс Отдых Ø 40 сек 1x8 макс Отдых Ø 40 сек 1x7 макс Отдых Ø 300 сек	до отказа	Становая тяга 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 360 сек 1x9 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 300 сек	до отказа	Сведение рук в тренажере (бабочка) 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 30 сек	до отказа
Отжимания на брусьях 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 30 сек	до отказа	Тяга верхнего блока широким хватом 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 240 сек	до отказа	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 30 сек	до отказа
Подтягивания широким хватом за голову 3x10 макс Отдых Ø 120 сек	до отказа	Тяга на нижнем блоке 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 240 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 240 сек	до отказа	Жим штанги лежа узким хватом 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 180 сек 1x9 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 240 сек 1x7 макс Отдых Ø 240 сек	до отказа
Тяга Т-штанги в положении лежа 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 30 сек 1x6 макс Отдых Ø 180 сек	до отказа	Подъем на носки в тренажере сидя 1x20 макс Отдых Ø 30 сек 1x17 макс Отдых Ø 30 сек 1x15 макс Отдых Ø 30 сек	до отказа	Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 30 сек	до отказа
Жим ногами 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 240 сек	до отказа	Становая тяга 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 30 сек 1x8 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 240 сек	до отказа	Отжимания в тренажере 1x10 макс Отдых Ø 30 сек 1x9 макс Отдых Ø 30 сек 1x7 макс Отдых Ø 30 сек	до отказа
Скручивания 1x10 макс Отдых Ø 60 сек 1x15 макс Отдых Ø 60 сек 1x20 макс Отдых Ø 60 сек	до отказа	Подъем на носки в тренажере сидя 1x20 макс Отдых Ø 30 сек 1x17 макс Отдых Ø 30 сек 1x15 макс Отдых Ø 30 сек	до отказа	Подъем ног к перекладине 3x10 макс Отдых Ø 50 сек	до отказа

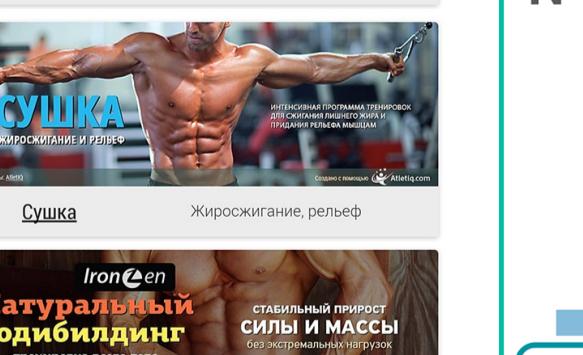
1109 очков

1197 очков

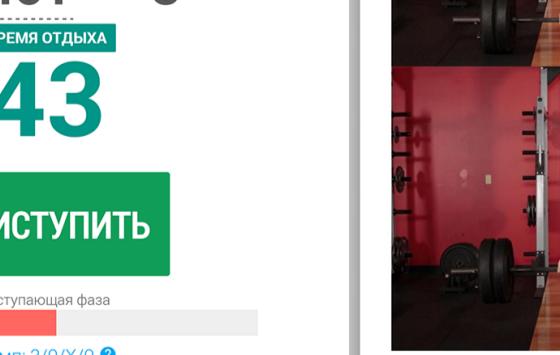
919 очков

Справочник упражнений программы

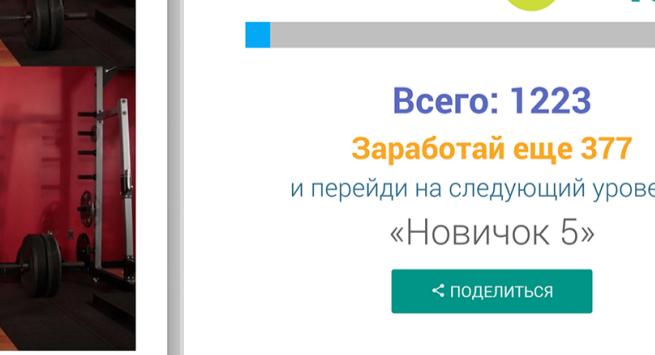
Выпрямление ног в тренажере



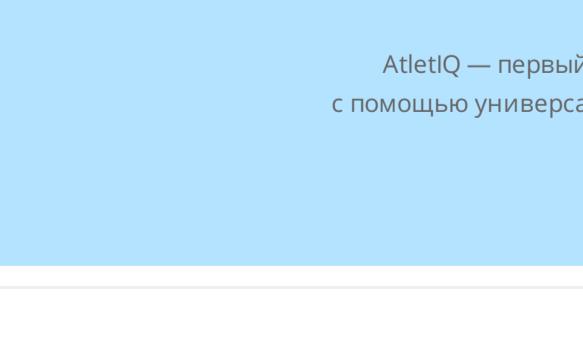
Гиперэкстензия



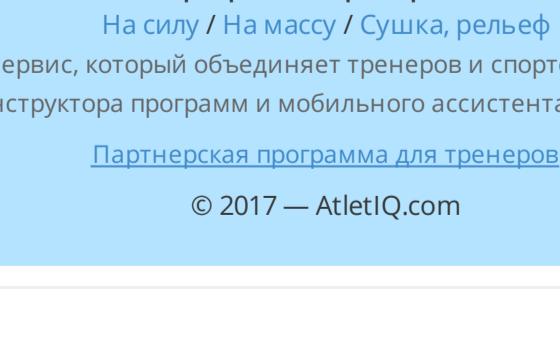
Жим ногами



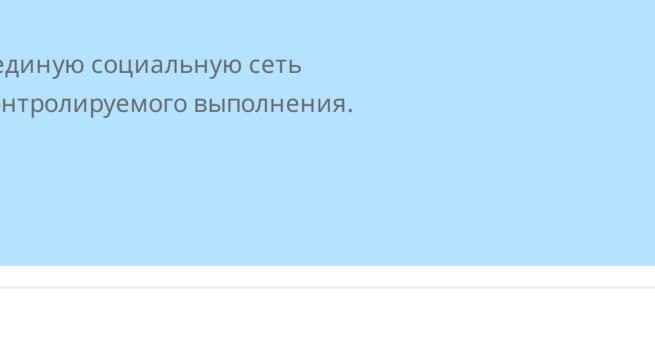
Жим штанги лежа



Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном



Жим штанги лежа узким хватом



Стоимость полной версии 340 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СИЛЬНЫМ С ЭТОЙ ПРОГРАММОЙ, НО ПРИГОТОВЬСЯ К РАБОТЕ С МАКСИМАЛЬНОЙ САМООТДАЧЕЙ!



«2x3 Forsage »

Набор мышечной массы

25

Все еще в поисках эффективной тренировки на массу? Мы готовы предложить нестандартное решение — оригинальный комплекс 2x3 FORSAGE. 5 дневная программа тренировок на массу ориентирована на опытных спортсменов, так как предполагает высоконапряженный режим работы с максимальной самоотдачей.

⌚ Скачать в PDF

Автор программы IronZen

Подробнее о программе

Стоимость полной версии 340 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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 содержат три сета. В рамках каждого периода отдыха между подходами — не более 10 секунд, тогда как временной интервал между сетами — 30-40 секунд.

• Особенностью программы тренировок на массу и рост мышц является специальный режим работы — большинство упражнений поделены на два коротких цикла, каждый из которых содержит три сета. В рамках каждого цикла период отдыха между подходами — 30-40 секунд, тогда как временной интервал между сетами — 10-15 секунд.

• Режим отдыха также аналогичен ритму работы силовиков и предлагает организацию перерывов между упражнениями в 5 минут. Принимая во внимание достаточно длительный интервал между сетами, важно не допускать «остывания» рабочих мышц. С этой целью можно проводить в первые легкую растяжку.

• Принцип построения схемы работы в том-то и близко, что упражнения выполняются в строгом порядке, не имеющем никакого отношения к тому, какую мышцу тренируют в данный момент. Такой подход гарантирует, что упражнения будут пропорционально усиливать все группы мышц, а не только ту, которая нужна в данный момент.

• Особенностью программы тренировок на массу и рост мышц является специальный режим работы — большинство упражнений поделены на два коротких цикла, каждый из которых содержит три сета. В рамках каждого цикла период отдыха между подходами — 30-40 секунд, тогда как временной интервал между сетами — 10-15 секунд.

• Режим отдыха также аналогичен ритму работы силовиков и предлагает организацию перерывов между упражнениями в 5 минут. Принимая во внимание достаточно длительный интервал между сетами, важно не допускать «остывания» рабочих мышц. С этой целью можно проводить в первые легкую растяжку.

• Принцип построения схемы работы в том-то и близко, что упражнения выполняются в строгом порядке, не имеющем никакого отношения к тому, какую мышцу тренируют в данный момент.

• Особенностью программы тренировок на массу и рост мышц является специальный режим работы — большинство упражнений поделены на два коротких цикла, каждый из которых содержит три сета. В рамках каждого цикла период отдыха между подходами — 30-40 секунд, тогда как временной интервал между сетами — 10-15 секунд.

• Режим отдыха также аналогичен ритму работы силовиков и предлагает организацию перерывов между упражнениями в 5 минут. Принимая во внимание достаточно длительный интервал между сетами, важно не допускать «остывания» рабочих мышц. С этой целью можно проводить в первые легкую растяжку.

• Принцип построения схемы работы в том-то и близко, что упражнения выполняются в строгом порядке, не имеющем никакого отношения к тому, какую мышцу тренируют в данный момент.

• Особенностью программы тренировок на массу и рост мышц является специальный режим работы — большинство упражнений поделены на два коротких цикла, каждый из которых содержит три сета. В рамках каждого цикла период отдыха между подходами — 30-40 секунд, тогда как временной интервал между сетами — 10-15 секунд.

• Режим отдыха также аналогичен ритму работы силовиков и предлагает организацию перерывов между упражнениями в 5 минут. Принимая во внимание достаточно длительный интервал между сетами, важно не допускать «остывания» рабочих мышц. С этой целью можно проводить в первые легкую растяжку.

• Принцип построения схемы работы в том-то и близко, что упражнения выполняются в строгом порядке, не имеющем никакого отношения к тому, какую мышцу тренируют в данный момент.

• Особенностью программы тренировок на массу и рост мышц является специальный режим работы — большинство упражнений поделены на два коротких цикла, каждый из которых содержит три сета. В рамках каждого цикла период отдыха между подходами — 30-40 секунд, тогда как временной интервал между сетами — 10-15 секунд.

• Режим отдыха также аналогичен ритму работы силовиков и предлагает организацию перерывов между упражнениями в 5 минут. Принимая во внимание достаточно длительный интервал между сетами, важно не допускать «остывания» рабочих мышц. С этой целью можно проводить в первые легкую растяжку.

• Принцип построения схемы работы в том-то и близко, что упражнения выполняются в строгом порядке, не имеющем никакого отношения к тому, какую мышцу тренируют в данный момент.

• Особенностью программы тренировок на массу и рост мышц является специальный режим работы — большинство упражнений поделены на два коротких цикла, каждый из которых содержит три сета. В рамках каждого цикла период отдыха между подходами — 30-40 секунд, тогда как временной интервал между сетами — 10-15 секунд.

• Режим отдыха также аналогичен ритму работы силовиков и предлагает организацию перерывов между упражнениями в 5 минут. Принимая во внимание достаточно длительный интервал между сетами, важно не допускать «остывания» рабочих мышц.