



Скоростной рост мышц возможен! Всего 1 месяц мощных тренировок!



Опытный



39 дней



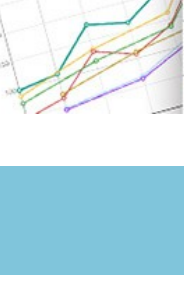
12 тренировок



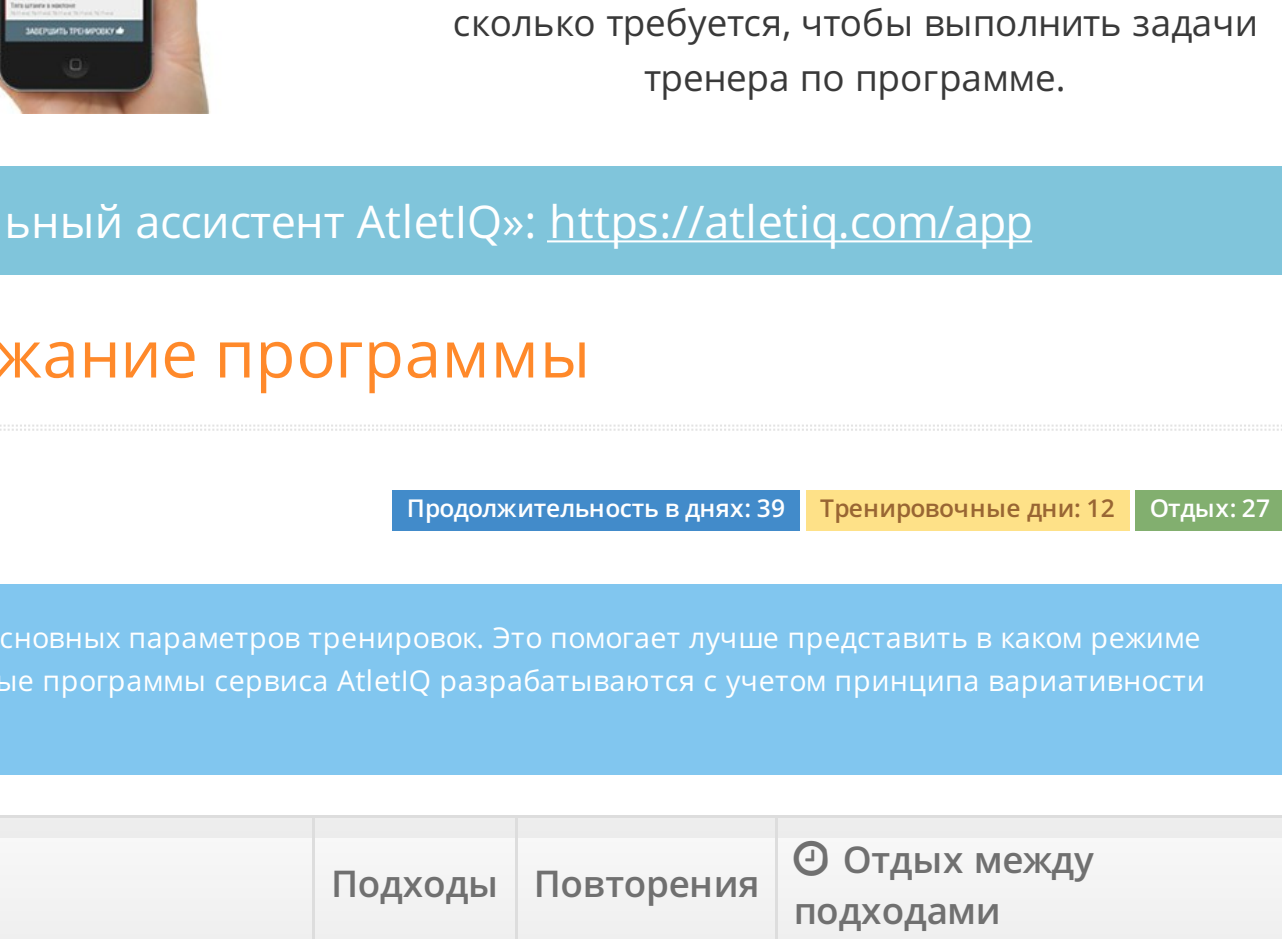
~58 минут

Тренинг в стиле «фулбоди» отлично вписывается в тренировочный план опытного «лифтера»-натурала в качестве временного «контраста» сплит-схемам. Ускорь тренировочный прогресс с эффективным комплексом для одновременного развития всех крупных мышечных групп!

<https://atletiq.com/programma/fullbody-plus.html>



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.

- Изучение теории тренировок, физиологии, диетологии;
- Отказ от ряда известных принципов бодибилдинга, которые работают только со стероидами;
- Следование системе – порядок программ, порядок упражнений, время отдыха и т.п.;
- Применение рекомендуемых спортивных добавок.

Взрывной рост концентрации тестостерона! Мышцы будут гореть!

Тренинг по системе full body предусматривает разноплановую проработку основных мышечных групп на каждом занятии. Такой режим тренинга создаст оптимальные условия для мышечной гипертрофии и требует больших энергозатрат, полностью оказывая мощный жиросжигающий эффект.

В основу предложенной программы тренировок об набора массы заложено принятое за аксиому утверждение об эффективности средних сетов с повтором в 8-12 раз. При этом указанные на мышечную гипертрофию силовые повторы в рамках указанного числового диапазона должны выполняться со средними рабочими весами — 70-75% от одноповторного максимума.

Показывать спортивный результат и стабильно расти в массе по предложенной программе тренировок на набор массы для мужчин смогут только продвинутые спортсмены: любители-силовики без дополнительной фармапподдержки не способны полноценно восстанавливаться после интенсивного full body-тренинга.

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: 39	Тренировочные дни: 12	Отдых: 27
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	Отжимания с широким упором	2	35	От 60 сек
2	Приседания со штангой	2-3	10-12 (+max)	От 180 сек
3	Подъем на носки в тренажере сидя	2	10-12	От 60 сек
4	Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц	2	7-12 (+max)	От 90 сек
5	Жим штанги лежа	2	8-12 (+max)	От 140 сек
6	Жим гантелей сидя	2	10-12 (+max)	От 90 сек
7	Тяга верхнего блока за голову	2-3	10-12 (+max)	От 90 сек
8	Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)	2	9-12 (+max)	От 100 сек
2-й день (отдых)				
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Жим гантелей лежа	2-3	9-12 (+max)	От 90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	2	8-12 (+max)	От 150 сек
3	Жим ногами	2-3	8-10 (+max)	От 150 сек
4	Тяга Т-штанги в положении лежа	2	10-12 (+max)	От 90-100 сек
5	Тяга штанги в наклоне	2	10-12 (+max)	От 110 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2	10-12 (+max)	От 80 сек
7	Подтягивания обратным хватом	2	5-12 (+max)	От 90 сек
8	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15 (+max)	От 90 сек
5-й день (отдых)				
6-й день (отдых)				
7-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

55 мин

Отжимания с широким упором
2×35 Отдых: 60 сек до отказа

Приседания со штангой
2×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
2×15 Отдых: 60 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×12 Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
2×8 max Отдых: 140 сек до отказа

Жим гантелей сидя
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
2×9 max Отдых: 100 сек до отказа

830 очков

Тренировка №2

59 мин

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим ногами
2×10 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×12 Отдых: 80 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×7 max Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×10 max Отдых: 90 сек до отказа

878 очков

Тренировка №3

60 мин

Отжимания с широким упором
2×35 Отдых: 60 сек до отказа

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 180 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
2×20 Отдых: 60 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
2×12 Отдых: 140 сек до отказа

Жим гантелей сидя
2×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
2×12 Отдых: 90 сек до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

901 очко

Тренировка №4

60 мин

Жим гантелей лежа
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×12 Отдых: 150 сек до отказа

Жим ногами
3×10 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 90 сек до отказа

855 очков

Тренировка №5

55 мин

Отжимания с широким упором
2×35 Отдых: 60 сек до отказа

Приседания со штангой
2×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
2×15 Отдых: 60 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×7 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
2×8 max Отдых: 140 сек до отказа

Жим гантелей сидя
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
2×9 max Отдых: 100 сек до отказа

851 очко

Тренировка №6

57 мин

Жим гантелей лежа
2×9 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим ногами
2×8 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×10 max Отдых: 110 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×12 Отдых: 80 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×5 max Отдых: 90 сек оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 90 сек до отказа

823 очко

Тренировка №7

60 мин

Отжимания с широким упором
2×35 Отдых: 60 сек до отказа

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 180 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
2×20 Отдых: 60 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×12 Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
2×12 Отдых: 140 сек до отказа

Жим гантелей сидя
2×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 90 сек до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

888 очков

Тренировка №8

59 мин

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×12 Отдых: 150 сек до отказа

Жим ногами
2×10 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×12 Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×10 max Отдых: 90 сек до отказа

837 очков

Тренировка №9

55 мин

Отжимания с широким упором
2×35 Отдых: 60 сек до отказа

Приседания со штангой
2×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
2×15 Отдых: 60 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
2×8 max Отдых: 140 сек до отказа

Жим гантелей сидя
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
2×9 max Отдых: 100 сек до отказа

852 очко

Тренировка №10

60 мин

Жим гантелей лежа
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим ногами
3×10 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×10 max Отдых: 110 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×12 Отдых: 80 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×7 max Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 90 сек до отказа

885 очко

Тренировка №11

60 мин

Отжимания с широким упором
2×35 Отдых: 60 сек до отказа

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 180 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
2×20 Отдых: 60 сек до отказа

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×7 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа
2×12 Отдых: 140 сек до отказа

Жим гантелей сидя
2×12 Отдых: 90 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 90 сек до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

900 очко

Тренировка №12

58 мин

Жим гантелей лежа
2×9 max Отдых: 90 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×12 Отдых: 150 сек до отказа

Жим ногами
2×8 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
2×12 Отдых: 100 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
2×12 Отдых: 110 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Подтягивания обратным хватом
2×10 max Отдых: 90 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 90 сек до отказа

800 очко

Справочник упражнений программы

Жим гантелей лежа

Жим гантелей сидя

Жим ногами

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

Отжимания с широким упором

Подтягивания обратным хватом

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)

Подъем на носки в тренажере сидя

Приседания со штангой

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

Скручивания на наклонной скамье

Тяга штанги в наклоне

Тяга Т-штанги в положении лежа

Скоростной рост мышц возможен! Смени классический сплит на эффективный full body-тренинг.

Принято считать, что наиболее эффективным для раскрытия анаболического потенциала мышц является сплит-тренинг. Но в последнее время все чаще в конкурентной борьбе с классической методикой высокие результаты показывает инновационная схема тренинга — full body, предполагающая объемную проработку основных мышечных групп в течение одной тренировки.

Комплексная программа тренировок на массу и силу особо рекомендуется к применению в «застойный» период, когда адаптационные способности мышц достигли максимума и требуется переосмотреть форму организации тренировок.

Результативность full body базируется на принципе синергии — всеобщая вовлеченность тела в тренировочную сессию **провоцирует увеличение концентрации тестостерона**, что отвечает активным ростом мышечной ткани.

Ключевую позицию в тренинге занимают базовые движения для основных мышечных групп. Выполнение тяжелой базы дает хорошую нагрузку на мышечные структуры, что приводит к массовым микротравмам волокон и, как следствие, увеличению размерности рабочих мышц.

Чтобы добиться оптимального эффекта загрузки и запустить процесс мышечного роста, не достигая перетренированности, **будет выполняться не более 3 подходов в каждом упражнении. Режим работы — отказной.**

Комплексная программа тренировок на мышечную массу направлена на одновременное и гармоничное развитие всего мышечного комплекса и позволяет избежать диспропорций отдельных его составляющих.

Тренировки до отказа неизменно стимулируют массивированный выброс тестостерона и дают толчок к мышечному росту. Наибольший объем работы приходится на мышцы груди и спины: с этой целью каждая тренировка будет содержать по несколько упражнений на эти группы.

Так, на первом занятии отжимания с широким упором проходят «подготовительным» упражнением для мышц груди. **Широкая постановка рук при выполнении данного упражнения переносит основную нагрузку именно на грудную группу.** Выполнение их без утяжеления обеспечивает качественный разогрев мышц и подготавливает их к дальнейшей объемной работе.

Следующая атака на грудные будет включать выполнение отжимания на брусьях. Это упражнение нацелено на проработку нижней части грудных мышц и способствует предельному растяжению мышечных волокон, то есть растит мышцу в поперечнике. Выполняемый за отжиманиями жим лежа — задействует всю мышечную область.

Включение сразу трех упражнений для развития грудных мышц в одно занятие обеспечивает разнонаправленную и тотальную их проработку.

После жима штанги лежа тренировочным планом предусмотрено выполнение жима гантелей сидя, смещающий акцент на передние дельтовидные мышцы. Жим гантелей сидя традиционно считается стартовым упражнением для развития дельтовидных мышц и является обязательной составляющей эффективной программы тренировок для набора мышечной массы.

Второй тренировочный день открывает работа на грудь. Для выполнения базового жима будет использоваться модифицированный его вариант с использованием гантелей.

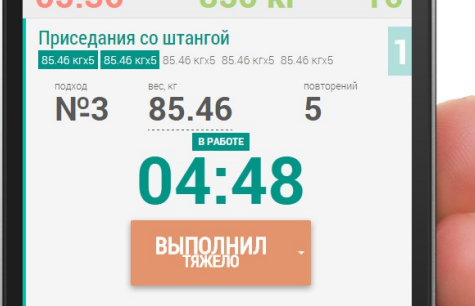
Такая вариация классической базы позволяет максимально и прицельно задействовать грудные мышцы, минимально задействуя трицепс и переднюю дельтовидную.

И вновь не забываем про грудные мышцы — для них приспосовано кое-что особенное: жим штанги лежа на наклонной скамье, изолированно прорабатывающее ключичную область.

Тренировки будут высокообъемными и тяжелыми, поэтому программой предусмотрено двухразовый прием спортивного питания. Прием спортивного питания в 72-96 часов позволит мышцам максимально восстановиться и прибавить в объеме.

Мышцы спины будут активно задействованы как в первой, так и во второй тренировке: при выполнении различных вариантов тяги в тренажерах или со штангой и подтягиваний обратным хватом. Помимо этого, в каждую тренировку будет включено по одному упражнению для мышц ног.

Тренинг в стиле «фулбоди» отлично вписывается в тренировочный план опытного «лифтера»-натурала в качестве временного «контраста» сплит-схемам. Кроме того энергоёмкие тренировки всего тела идеальны в период сушки. Поэтому, если уж ты пал жертвой спортивного застоя или грейши о мышечном рельефе, кончай бжковать и записывайся в команду сторонников прогрессивного Fullbody.

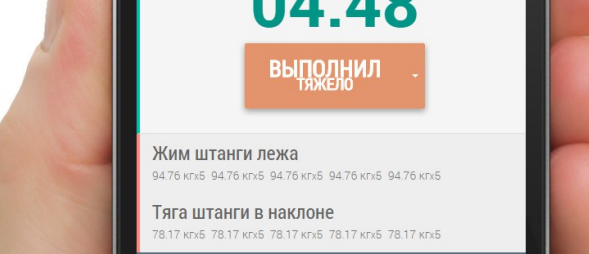


«Fullbody Plus»

Набор мышечной массы

12

Тренинг в стиле «фулбоди» отлично вписывается в тренировочный план опытного «лифтера»-натурала в качестве временного «контраста» сплит-схемам. Ускорь тренировочный прогресс с эффективным комплексом для одновременного развития всех крупных мышечных групп!

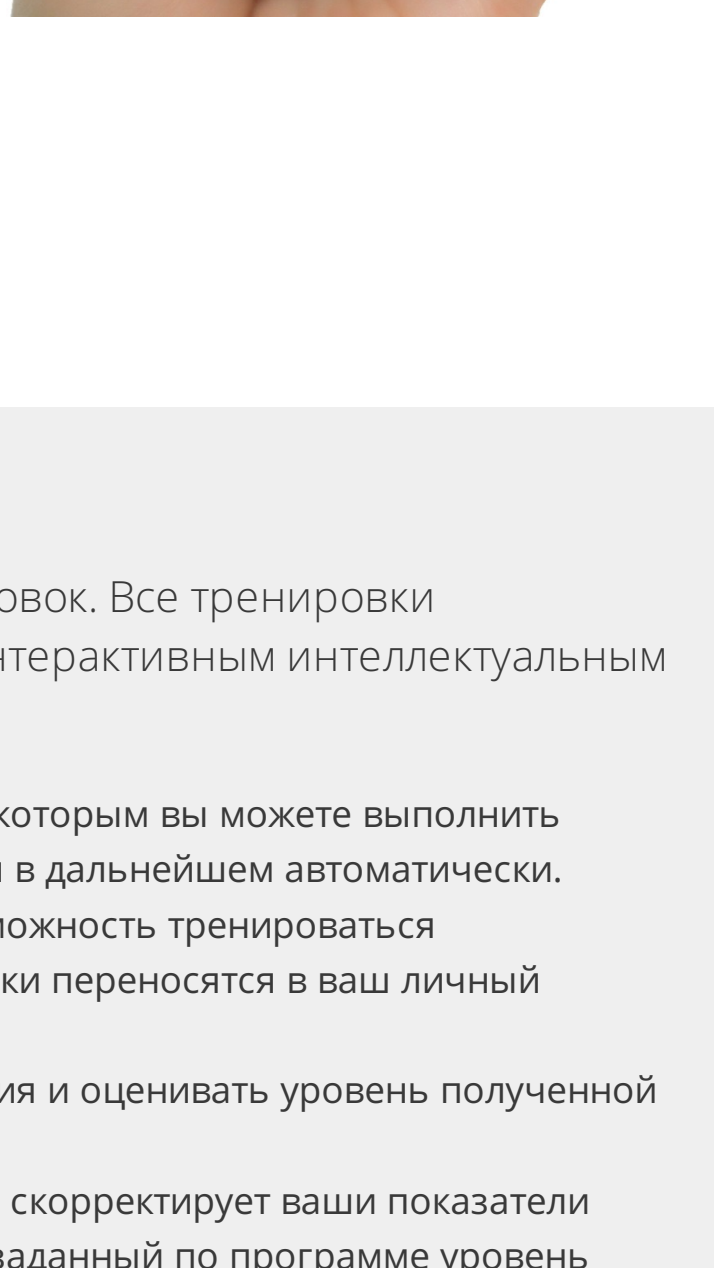


IronZen

Автор программы

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 1 раз может рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на данном этапе. Этот показатель также корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному плану, 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 сторону с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный вами уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхового.
- 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

Набор мышечной массы на основе 3 принципов

Сила

Максимальный рельеф

Натуральный бодибилдинг

11:33

ТОМАТ

720 кг

24

Приседания со штангой

Упражнение №2

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

17

Становая тяга

Как выполнять?

Текущая тренировка №2

Время тренировки

47:25

Время отдыха

2.2 т

Время отдыха

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработано еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

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