Четырехдневный сплит на массу — PRO-уровень твоей тренировки

Опытный | 62 дня | 32 тренировки | ~47 минут

Стремишься подстегнуть мышечное развитие, но не знаешь как? Сегодня мы раскрываем рецепт экстремальной массы всем желающим. Применяй тренировочную схему элитного бодибилдера — тасуй базовые упражнения с целевой изоляцией в четырехдневном сплите.

https://atletiq.com/programma/extreme-mass-355.html

Автор: AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!

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

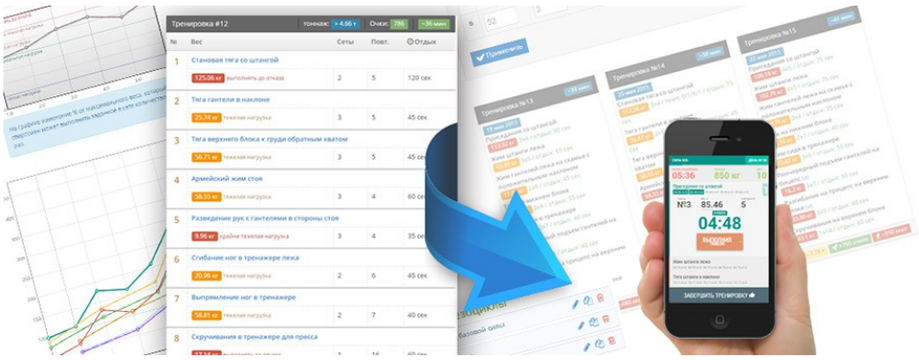
Сократи свой путь на сцену Олимпии с двухмесячным массонаборным сплит-курсом

Необходимость качественного усложнения тренировок становится стимулом к рождению идеальной схемы четырехдневного сплита, которая позволит максимально продуктивно наращивать массу, упреждая накопление усталости. Каждый тренировочный день — специализация на работе 1-2 отдельных мышечных групп. Так мы достигаем высокого объема тренинга и предельной загрузки мускулатуры — ни одна мышца не будет обделена вниманием.

дольше и стань популярным.

4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

Каждую группу ты будешь тренировать единожды в неделю, давая ей возможность восстановить рабочий потенциал, а вот нервную систему придется нагружатьне в пример чаще: 48 часов — ровно столько отводится тебе на межтренировочный отдых. Предел тренировочного напряжения — сверхмерный, но таковы правила естественного отбора в железном спорте. Готов? Тогда в бой!



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: 31 | Тренировочные дни: 16 | Отдых: 15

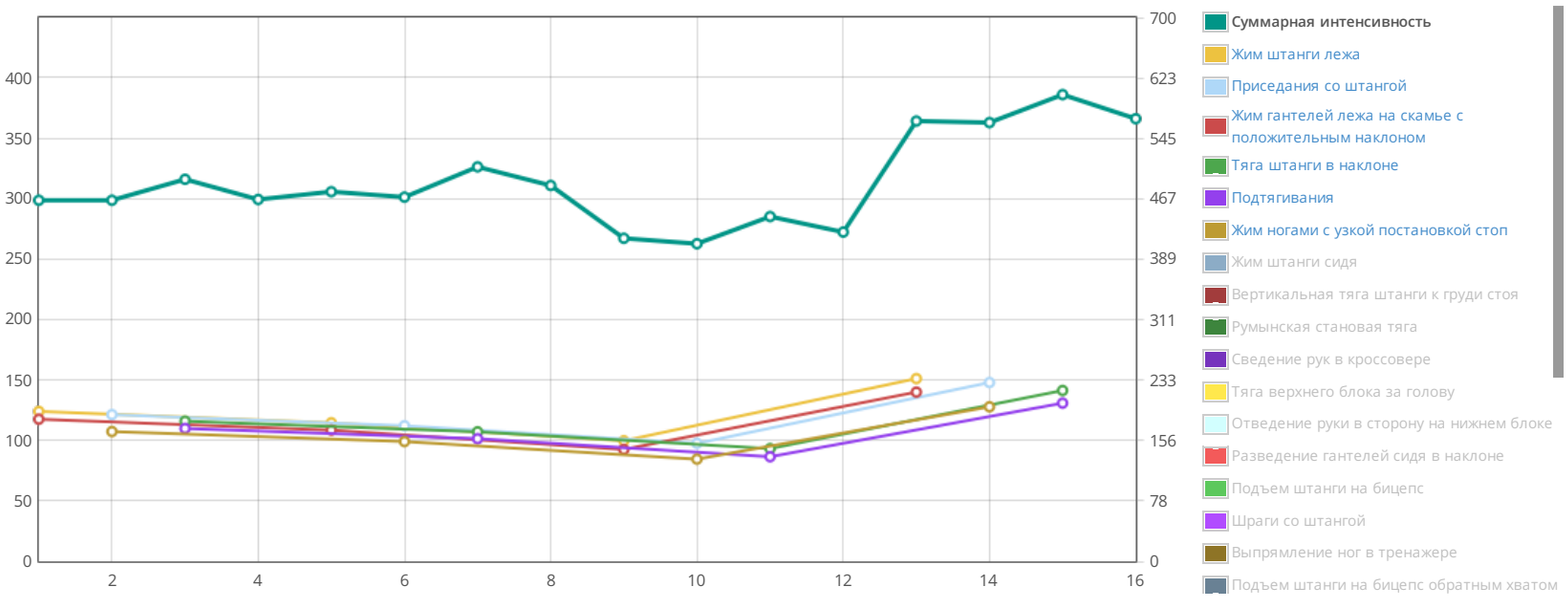
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	3-4	8-12	60-120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	10-12	60-120 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12-15	45-60 сек
4	Французский жим лежа	3-4	10-12	60-120 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	12-15	45-60 сек
6	Скручивания	3	12-15	45-60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	3-4	8-12	60-120 сек
2	Жим ногами с узкой постановкой стоп	3-4	10-12	60-120 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	12-15	45-60 сек
4	Румынская становая тяга	3-4	10-12	60-120 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-15	45-60 сек
6	Подъем на носки со штангой	3	12-15	45-60 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			

1	Тяга штанги в наклоне	3-4	8-12	60-120 сек
2	Подтягивания	3-4	10-12	60-120 сек
3	Тяга верхнего блока за голову	3	12-15	45-60 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3-4	10-12	60-120 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	12-15	45-60 сек
6	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	3	12-15	45-60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Жим штанги сидя	3-4	8-12	60-120 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3-4	10-12	60-120 сек
3	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	3	12-15	45-60 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	3	12-15	45-60 сек
5	Шраги со штангой	3-4	10-12	60-120 сек
6	Боковые скручивания	3	12-15	45-60 сек
8-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 — 54 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 120 сек — нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 120 сек — нормально

Тренировка №2 — 54 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 120 сек — нормально

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×10 Отдых: 120 сек — нормально

Выпрямление ног в тренажере

Тренировка №3 — 54 мин

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 120 сек — нормально

Подтягивания
4×10 Отдых: 120 сек — нормально

Тяга верхнего блока за голову

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 120 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 4.39 т 465 очков 330 ккал

3×12 Отдых: 60 сек нормально

Румынская становая тяга
4×10 Отдых: 120 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем на носки со штангой
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 11.2 т 465 очков 330 ккал

3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 4.41 т 492 очков 350 ккал

Тренировка №4 54 мин

Жим штанги сидя
4×8 Отдых: 120 сек нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×10 Отдых: 120 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Шраги со штангой
4×10 Отдых: 120 сек нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 4.74 т 466 очков 330 ккал

Тренировка №5 37 мин

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 45 сек нормально

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×15 Отдых: 45 сек нормально

Скручивания
3×15 Отдых: 45 сек нормально

> 4.56 т 476 очков 340 ккал

Тренировка №6 37 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 45 сек нормально

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 45 сек нормально

Подъем на носки со штангой
3×15 Отдых: 45 сек нормально

> 11.7 т 469 очков 340 ккал

Тренировка №7 37 мин

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подтягивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Тяга верхнего блока за голову
3×15 Отдых: 45 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых: 45 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×15 Отдых: 45 сек нормально

> 4.8 т 508 очков 370 ккал

Тренировка №8 37 мин

Жим штанги сидя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×15 Отдых: 45 сек нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 45 сек нормально

Шраги со штангой
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Боковые скручивания
3×15 Отдых: 45 сек нормально

> 4.73 т 484 очков 350 ккал

Тренировка №9 48 мин

Жим штанги лежа
3×8 Отдых: 120 сек нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 3.79 т 416 очков 300 ккал

Тренировка №10 48 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 120 сек нормально

Жим ногами с узкой постановкой стоп
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Тренировка №11 48 мин

Тяга штанги в наклоне
3×8 Отдых: 120 сек нормально

Подтягивания
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Тренировка №12 48 мин

Жим штанги сидя
3×8 Отдых: 120 сек нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем на носки со штангой
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 9.92 т 409 очков 290 ккал

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 4.01 т 444 очков 320 ккал

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Шраги со штангой
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 3.99 т 424 очков 300 ккал

Тренировка №13 46 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Французский жим лежа
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Скручивания
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.34 т 567 очков 410 ккал

Тренировка №14 46 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Румынская становая тяга
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Подъем на носки со штангой
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 13.71 т 565 очков 410 ккал

Тренировка №15 46 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Подтягивания
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга верхнего блока за голову
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.39 т 601 очков 430 ккал

Тренировка №16 46 мин

Жим штанги сидя
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

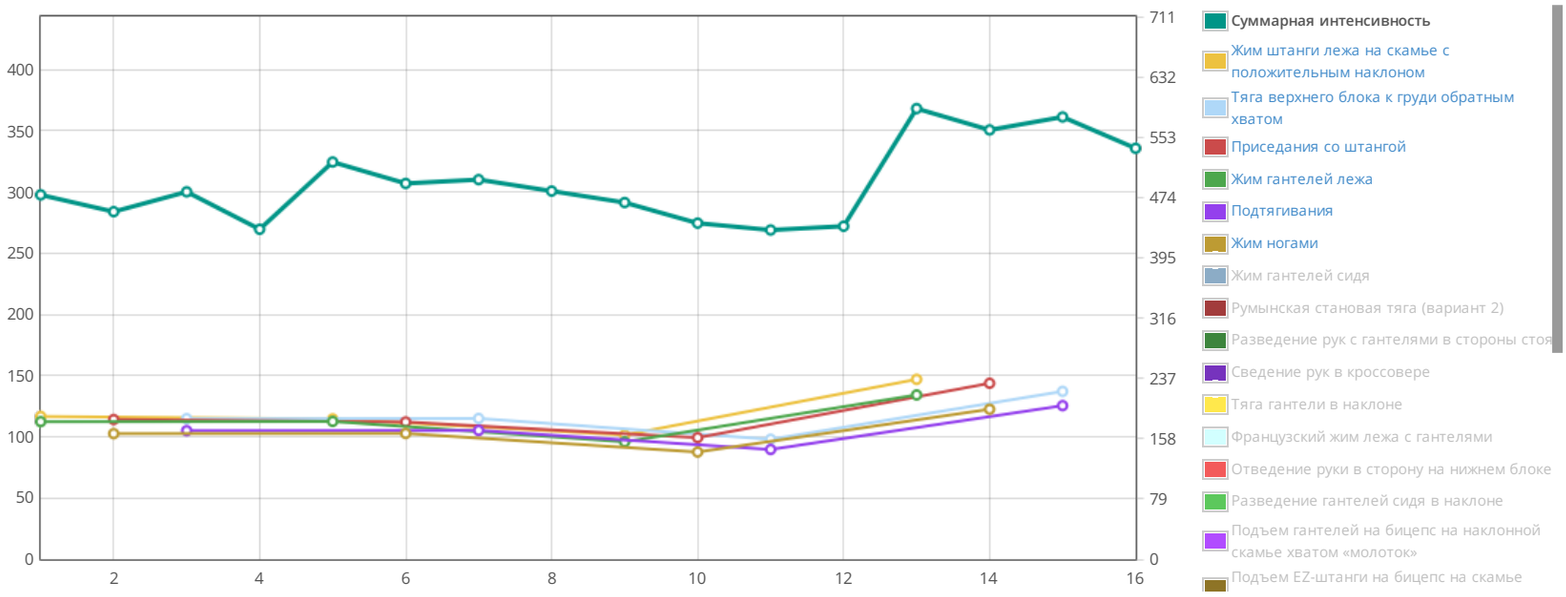
Шраги со штангой
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Боковые скручивания
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 5.76 т 570 очков 410 ккал

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-12	60-120 сек
2	Жим гантелей лежа	3-4	10-12	60-120 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12-15	45-60 сек
4	Французский жим лежа с гантелями	3-4	10-12	60-120 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом	3	12-15	45-60 сек
6	Скручивания	3	12-15	45-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания со штангой	3-4	8-12	60-120 сек
2	Жим ногами	3-4	10-12	60-120 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	3	12-15	45-60 сек
4	Румынская становая тяга (вариант 2)	3-4	10-12	60-120 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-15	45-60 сек
6	Подъем на пятки в машине Смита	3	12-15	45-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подтягивания	3-4	10-12	60-120 сек
2	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3-4	10-12	60-120 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3-4	10-12	60-120 сек
4	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3-4	10-12	60-120 сек
5	Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»	3-4	10-12	60-120 сек
6	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	3	12-15	45-60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Жим гантелей сидя	3-4	8-12	60-120 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3-4	10-12	60-120 сек
3	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	3	12-15	45-60 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	3	12-15	45-60 сек
5	Шраги с гантелями	3-4	10-12	60-120 сек
6	Боковые скручивания	3	12-15	45-60 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 54 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном — 4×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- Жим гантелей лежа — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Сведение рук в кроссовере — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Французский жим лежа с гантелями — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Скручивания — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально

> 3.66 т 477 очков 340 ккал

Тренировка №2 — 54 мин

- Приседания со штангой — 4×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- Жим ногами — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Выпрямление ног в тренажере — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Румынская становая тяга (вариант 2) — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Сгибание ног в тренажере лежа — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Подъем на пятки в машине Смита — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально

> 10.01 т 455 очков 330 ккал

Тренировка №3 — 64 мин

- Подтягивания — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Тяга гантели в наклоне — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток» — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально

> 3.94 т 481 очков 350 ккал

Тренировка №4 — 54 мин

- Жим гантелей сидя — 4×8 — Отдых: 120 сек — нормально
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Отведение руки в сторону на нижнем блоке — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Разведение гантелей сидя в наклоне — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Шраги с гантелями — 4×10 — Отдых: 120 сек — легко
- Боковые скручивания — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально

> 2.63 т 432 очков 310 ккал

Тренировка №5 — 37 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном — 3×12 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Жим гантелей лежа — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Сведение рук в кроссовере — 3×15 — Отдых: 45 сек — тяжело
- Французский жим лежа с гантелями — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом — 3×15 — Отдых: 45 сек — тяжело
- Скручивания — 3×15 — Отдых: 45 сек — тяжело

> 4.05 т 520 очков 370 ккал

Тренировка №6 — 37 мин

- Приседания со штангой — 3×12 — Отдых: 60 сек — тяжело
- Жим ногами — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Выпрямление ног в тренажере — 3×15 — Отдых: 45 сек — тяжело
- Румынская становая тяга (вариант 2) — 3×12 — Отдых: 60 сек — нормально
- Сгибание ног в тренажере лежа — 3×15 — Отдых: 45 сек — тяжело
- Подъем на пятки в машине Смита — 3×15 — Отдых: 45 сек — тяжело

> 11.05 т 492 очков 350 ккал

Тренировка №7 — 39 мин

Тренировка №8 — 37 мин

Тренировка №9 — 48 мин

Подтягивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 3.92 т 497 очков 360 ккал

Жим гантелей сидя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Боковые скручивания
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 2.94 т 482 очков 350 ккал

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 120 сек нормально

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 3.46 т 467 очков 340 ккал

Тренировка №10 48 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 120 сек нормально

Жим ногами
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Румынская становая тяга (вариант 2)
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем на пятки в машине Смита
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 9.48 т 440 очков 320 ккал

Тренировка №11 54 мин

Подтягивания
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 3.38 т 431 очков 310 ккал

Тренировка №12 48 мин

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 120 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Шраги с гантелями
3×10 Отдых: 120 сек нормально

Боковые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

> 2.51 т 436 очков 310 ккал

Тренировка №13 46 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Жим гантелей лежа
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Скручивания
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 4.55 т 590 очков 420 ккал

Тренировка №14 46 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Жим ногами
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Румынская становая тяга (вариант 2)
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Подъем на пятки в машине Смита
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 12.54 т 562 очков 400 ккал

Тренировка №15 54 мин

Подтягивания
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 4.87 т 579 очков 420 ккал

Тренировка №16 46 мин

Жим гантелей сидя
4×10 Отдых: 90 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Боковые скручивания
3×15 Отдых: 45 сек тяжело

> 3.34 т 538 очков 390 ккал

Справочник упражнений программы

МОЩНЫЙ БОДИБИЛДИНГ-СПЛИТ — СТИМУЛЯТОР ГИПЕРТРОФИИ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НЕМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Массонаборный сплит-комплекс состоит из 2-х месячных макроциклов различной интенсивности. График работы предельно уплотнен — тренировочные дни перемежаются с однодневным отдыхом. Итого: 7 дней — 4 тренировки в режиме нон-стоп. 8 день — рубикон недельного микроцикла, после которого круг «сплита» вновь вернется к отправной точке.

Базовая программа тренировок на массу предполагает выполнение многосуставной классики и качественной изоляции. Выполнение тяжелой базы — эндогенный (природный) стимулятор секреции тестостерона. Перегрузка трофических мышечных структур вызывает беспримерно мощную реакцию мышечной гипертрофии, которая многократно усиливается под действием прицельного воздействия односуставных движений. Вот такой давно апробированный практиками тренировочный «спай» позволяет нам провести масштабную работу с каждым участком мускулатуры, стимулируя ее к росту.

Построение тренировочного дня подчинено следующей схеме: первое упражнение на мышечную группу — всегда базовое, последующая «дозагрузка» проводится изолирующей работой.

> Чтобы тотально прокачать целевые группы и достигнуть эффекта тренировочной синергии в программе применим классический для бодибилдинга принцип сочетания больших и малых мышечных групп: грудь+трицепс, спина+бицепс. дельты+трапеция. Ну а тренировке ног выделен отдельный день — крупнейший массив мускулатуры требует предельной концентрации.

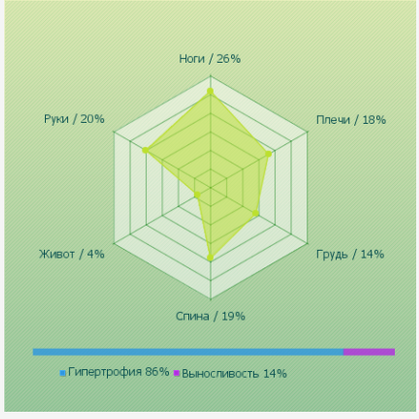
Предложенная *4 дневная программа тренировок на массу*, как и ряд подобных ей, размещенных на нашем ресурсе, составлена с учетом принципа циклического изменения нагрузок.

Объемы тренировочной работы будут колебаться еженедельно — силовые этапы будут волнообразно сменяться «отрезками» возрастающей интенсивности, вписываясь в эффективную схему периодизации. Контрастная силовая игра на уровнях интенсивности поможет тебе «заострить» форму и добиться экстремального мышечного роста. Первую неделю вы качаете массу и растите силовую выносливость, во вторую — продолжаете борьбу за «чистые» объемы и далее по «накатанной схеме».

Интенсивные недельные блоки характеризуются сниженными весовыми нагрузками, но здесь ты «догонишься» объемностью. В рамках одного тренировочного дня в «интенсивных» неделях будут

«Extreme Mass»
Набор мышечной массы
32

Стремишься подстегнуть мышечное развитие, но не знаешь как? Сегодня мы раскрываем рецепт экстремальной массы всем желающим. Применяй тренировочную схему элитного бодибилдера — тасуй базовые упражнения с целевой изоляцией в четырехдневном сплите.



Автор программы
AtletIQ

Подробнее о программе совмещены два различных режима тренинга — среднеповторный и высокоповторный. Для ключевых упражнений характерны средние объемы работы, тогда как все «добавочные» изолирующие упражнения выполняются на 12-15 повторов. В совокупности такое смешение «стилей» позволяет развить капиллярную сеть и добиться мощного кровенаполнения мышцы.

И пусть эффект «пампинга» будет недолговременным, для целей накачки он непреложен, поскольку помогает создать «перспективный» запас роста мышц на чисто физическом уровне. Давление, которое создает в нагруженной мышце напор прибывающей крови, растягивает оболочку-фасцию, в которую она заключена, что позволяет белковым структурам преодолеть генетический порог роста.

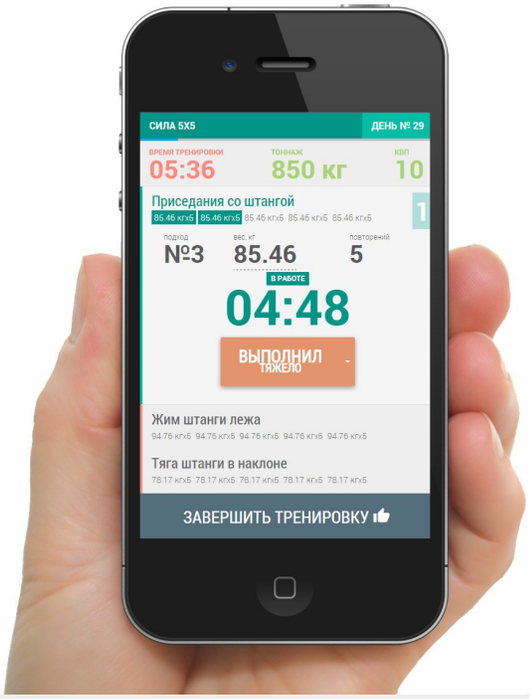
> В «силовых» моделях тренинга ориентир повторений следует сбавить, но одновременно снижение объемности компенсируется утяжелением снарядов. Силовой тренинг в традиционном режиме 8-12 повторов ускоряет конвейер синтеза белков.

Итак, месяц первого макроцикла позади, его тренировочный ресурс исчерпан, а, значит, пора перейти к следующему этапу программы.

Во втором цикле проведена «рокировка» по порядку выполнения упражнений, в некоторых базовых движениях работа со штангой заменена гантельной. Смена снарядов позволяет варьировать характер нагрузки на мышцы, увеличивая весовую составляющую использованием штанги или повышая качество биомеханики гантелями.

Как и все **бодибилдинг программы тренировок на массу,** четырехдневный сплит возносит на пьедестал работу со средним весом. Оставим весовые рекорды за пауэрлифтерами — главный козырь нашего спорта частый и объемный, но посильный тренинг. И если твоим устремлениям близки наши девизы — не мешкай, приступай к программе и совершай свой рывок к массе.

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

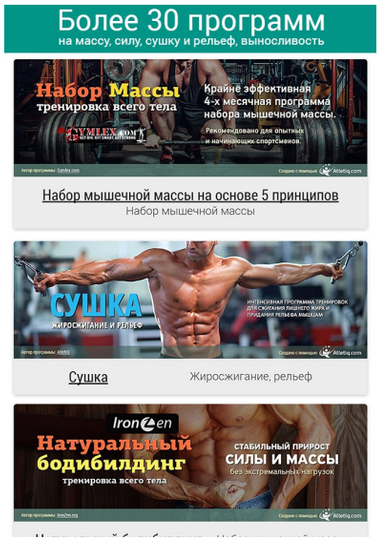
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

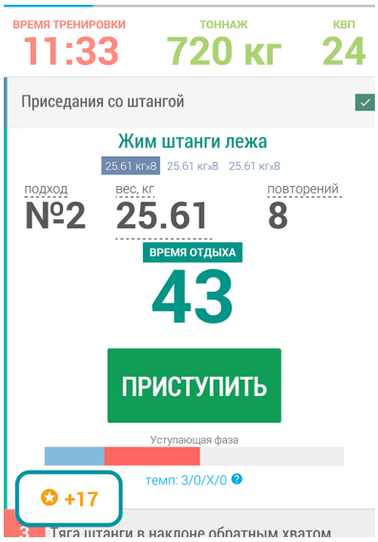
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

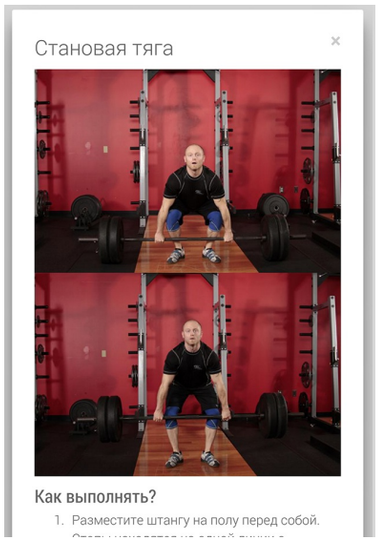
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

© 2018 — AtletIQ.com