

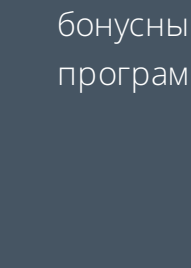


«Физиологически обоснованный» трехдневный сплит на 1,5 месяца для набора массы атлетам с тренировочным стажем.

Опытный **35** дней **18** тренировок **~53** минуты

Тысячи опытных «старателей» от железного спорта пребывают в поиске тренировочной методики, которая принесла бы им долгожданные килограммы мышечной массы. Они еще не в курсе, что их «золотоносный» клондайк здесь, на АтлетIQ — это новая программа Science MASS, составленная с ориентацией на физиологию.

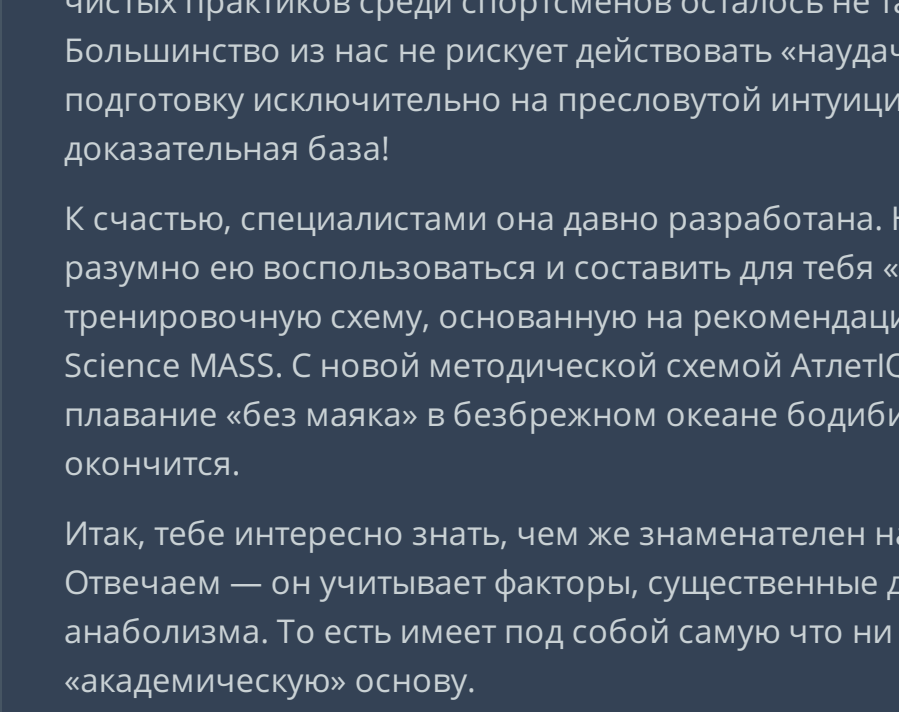
<https://atletiq.com/programma/science-mass-dlya-opytnyh-877.html>



Автор:
AtletIQ

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.

- 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 пункты для активации закрытых программ!



Сплит-схема с учетом факторов роста - прогнозируемый успех гипертрофии через 6 недель.

На дворе 21 век, знаменующийся торжеством спортивной науки. А оттого чистых практиков среди спортсменов осталось не так уж много. Большинство из нас не рискует действовать «наудачу» и базировать свою подготовку исключительно на пресловутой интуиции. Всем нужна твердая доказательная база!

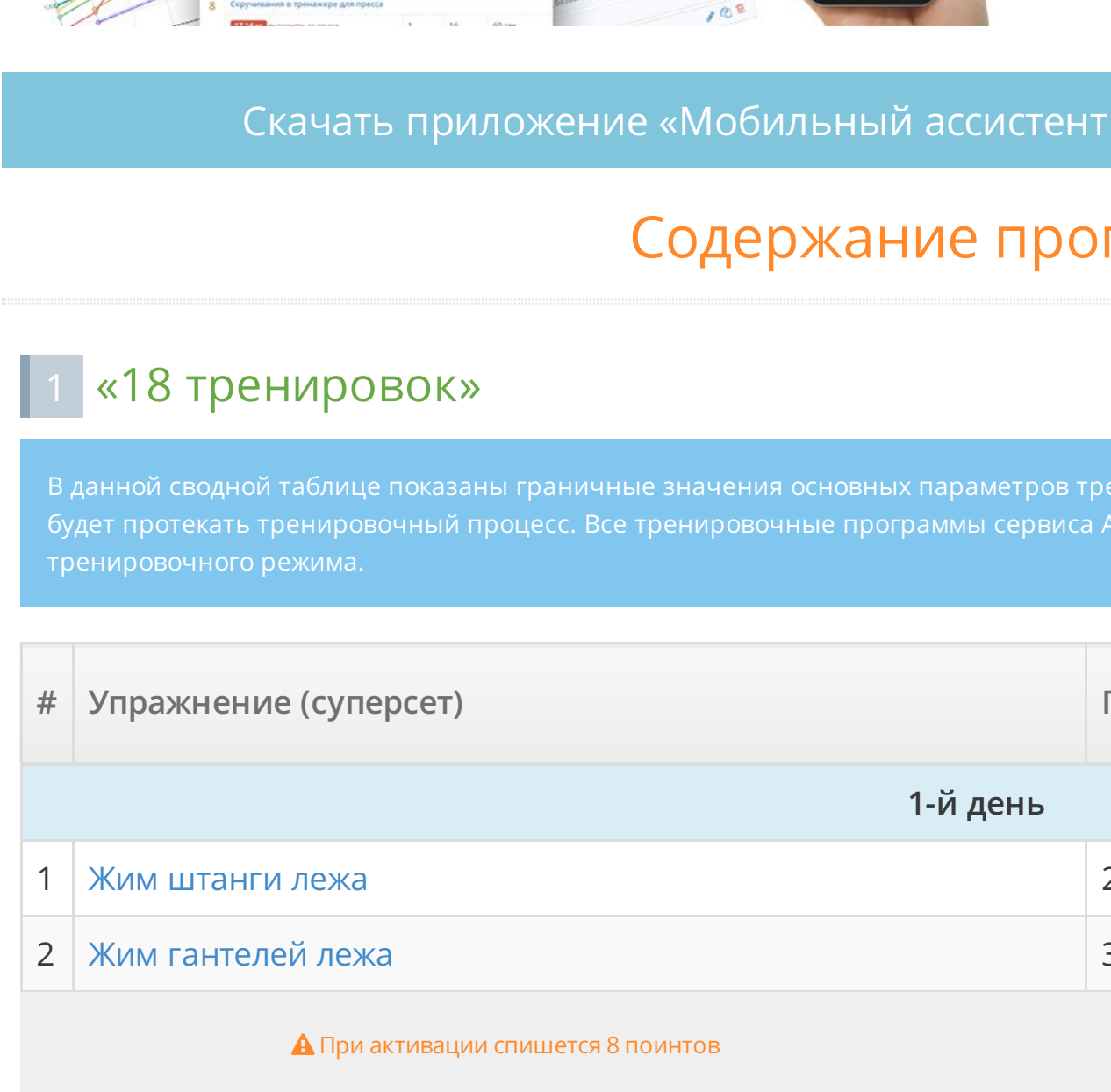
К счастью, специалистами она давно разработана. Нам оставалось лишь разумно ею воспользоваться и составить для тебя «наукоемкую» тренировочную схему, основанную на рекомендациях физиологов — Science MASS. С новой методической схемой AtletIQ твоё свободное плавание «без маяка» в безбрежном океане бодибилдинга, наконец, окончится.

Итак, тебе интересно знать, чем же знаменателен настоящий план? Отвечаем — он учитывает факторы, существенные для мышечного анаболизма. То есть имеет под собой самую что ни на есть «академическую» основу.

Тренировочная программа составлена в логике трехдневного сплита, предусматривающего группировку целевых мышц в таком порядке: грудь с бицепсом, ноги с плечами, спину с трицепсом.

Но чтобы спровоцировать достаточный стимул для роста, важно заставить каждую из обозначенных групп работать с определенной и что важно изменяющейся интенсивностью. Предоставим им возможность «проявить» себя в 4-х идущих подряд упражнениях — 2 основных и 2 вспомогательных «закисляющих» мышцы.

В совокупности они формируют мощный метаболический отклик и создадут задел на строительство мышц. Не к этому ли ты стремился?



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 «18 тренировок»

Продолжительность в днях: 35 Тренировочные дни: 18 Отдых: 17

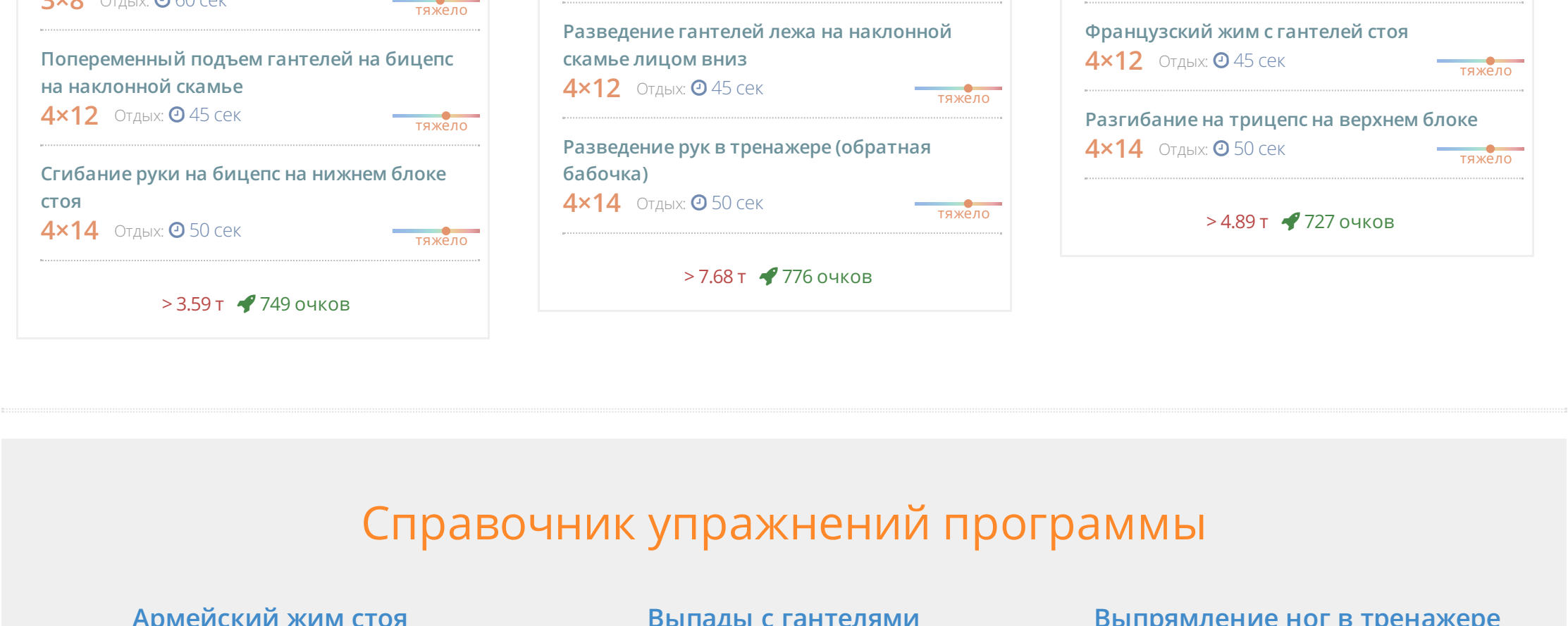
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	2-3	5-6	60-90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	8-10	50-80 сек

При активации спишется 8 пунктов

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.



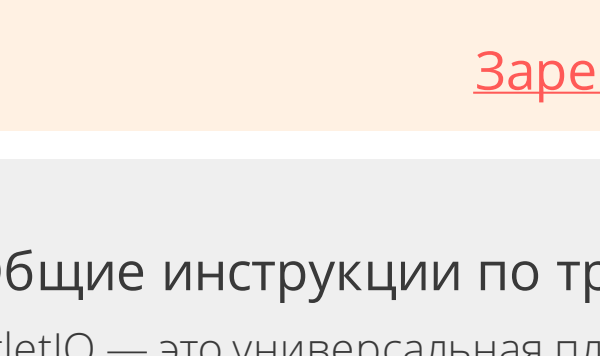
Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 18 тренировок

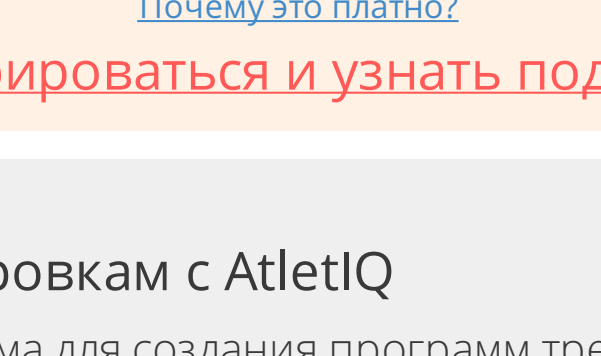
Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых: 60 сек - Жим гантелей лежа 3x8 Отдых: 60 сек - Наклонный жим в тренажере 4x12 Отдых: 45 сек - Сведение гантелей лежа 4x12 Отдых: 45 сек - Подъем штанги на бицепс 3x31 max Отдых: 60 сек - Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 3x8 Отдых: 60 сек - Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 4x12 Отдых: 45 сек - Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя 4x14 Отдых: 50 сек	- Жим ногами 3x5 Отдых: 60 сек - Выпады с гантелями 3x8 Отдых: 60 сек - Выпрямление ног в тренажере 4x12 Отдых: 45 сек - Сгибание ног в тренажере лежа 4x14 Отдых: 50 сек - Армейский жим стоя 3x1 Отдых: 60 сек - Жим гантелей сидя 3x8 Отдых: 60 сек - Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 4x12 Отдых: 45 сек - Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 4x14 Отдых: 50 сек	- Становая тяга со штангой классическая 3x1 Отдых: 60 сек - Подтягивания 3x8 Отдых: 60 сек - Тяга верхнего блока широким хватом 4x3 Отдых: 45 сек - Тяга верхнего блока за голову 4x14 Отдых: 50 сек - Отжимания на брусьях 3x5 Отдых: 60 сек - Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых: 60 сек - Французский жим с гантелей стоя 4x12 Отдых: 45 сек - Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x14 Отдых: 50 сек
> 3.59 т 749 очков	> 7.68 т 776 очков	> 4.89 т 727 очков

Справочник упражнений программы

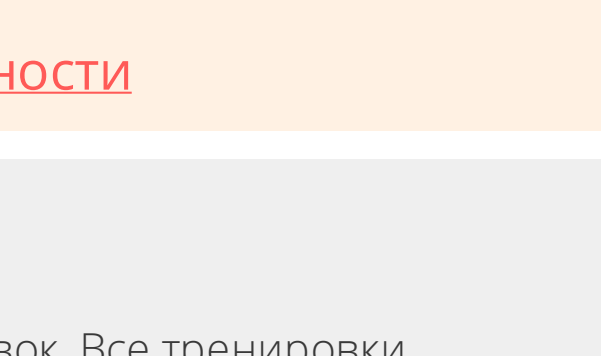
Армейский жим стоя



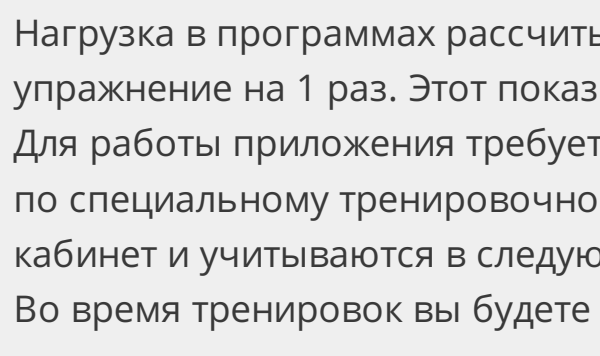
Выпады с гантелями



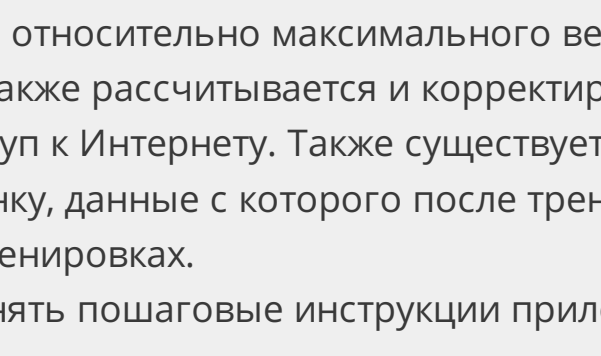
Выпрямление ног в тренажере



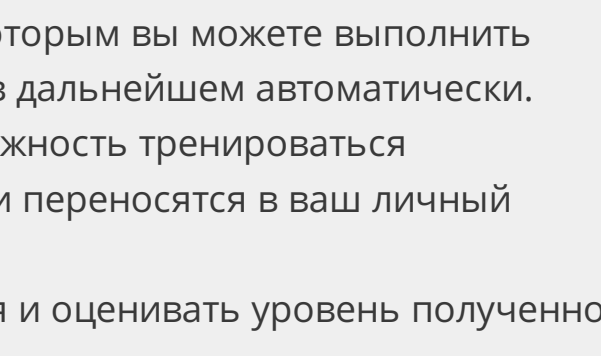
Жим гантелей лежа



Жим гантелей сидя



Жим ногами



Стоимость полной версии 240 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 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.
- Приложения 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 массу / 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