



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



Опытный

35

дней

18

тренировок

~53

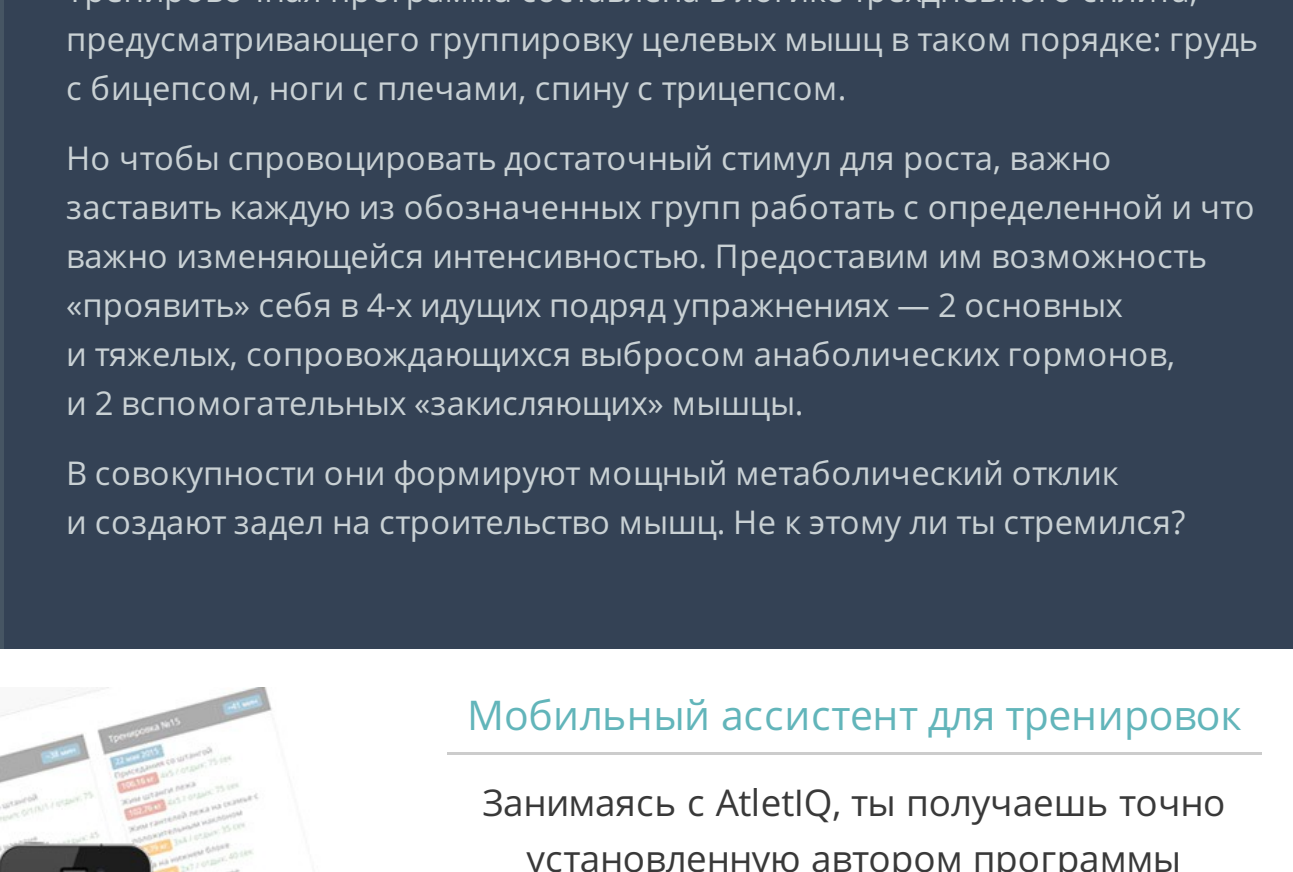
минуты

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 AtletIQ — это новая программа Science MASS, составленная с ориентацией на физиологию.

<https://atletiq.com/programa/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.

- Выбор программы и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Уверись в TOPe спортсменов как можно больше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пинты 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 базируясь свою подготовку исключительно на релсовую интуицию. Всем нужна твердая доказательная база!

К счастью, специалистами она давно разработана. Нам оставалось лишь разную юю 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 тяжелых, сопровождающихся выбросом анаболических гормонов, и 2 вспомогательных «закисляющих» мышцами.

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

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

Содержание программы

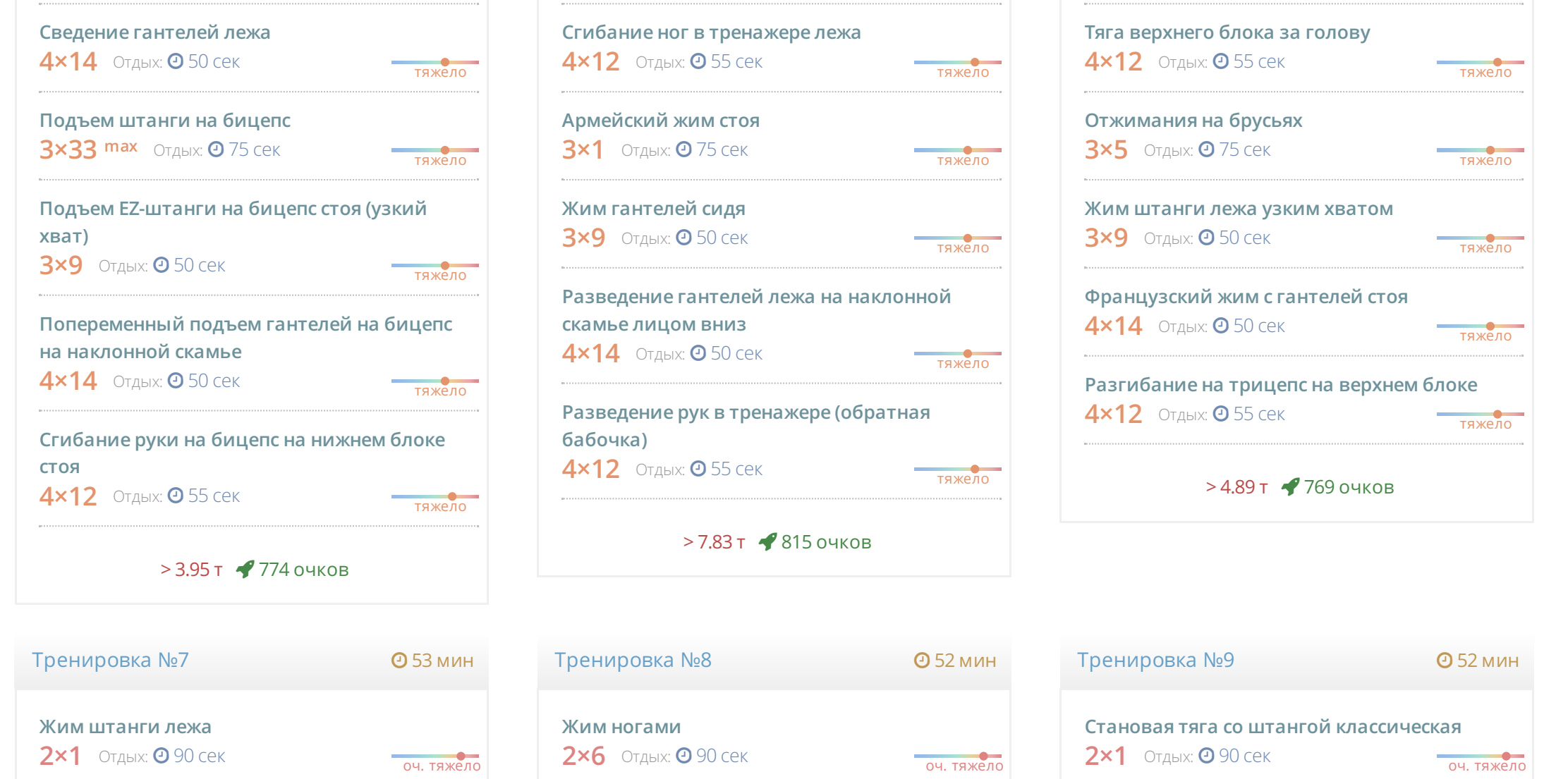
1 «18 тренировок» Продолжительность в днях: 35 Тренировочные дни: 18 Отдых: 17

В данной таблице показаны границы значения основных параметров тренировок. Это поможет 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	От 60-90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	8-10	От 50-80 сек
3	Наклонный жим в тренажере	4	12-14	От 45-55 сек
4	Сведение гантелей лежа	4	12-14	От 45-55 сек
5	Подъем штанги на бицепс	2-3	5-6	От 60-90 сек
6	Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)	3	8-10	От 50-80 сек
7	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	4	12-14	От 45-55 сек
8	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя	4	12-14	От 45-55 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим ногами	2-3	5-6	От 60-90 сек
2	Выпады с гантелями	3	8-10	От 50-80 сек
3	Выпрямление ног в тренажере	4	12-14	От 45-55 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	4	12-14	От 45-55 сек
5	Армейский жим стоя	2-3	5-6	От 60-90 сек
6	Жим гантелей сидя	3	8-10	От 50-80 сек
7	Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз	4	12-14	От 45-55 сек
8	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	4	12-14	От 45-55 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Становая тяга со штангой классическая	2-3	5-6	От 60-90 сек
2	Подтягивания	3	8-10	От 50-80 сек
3	Тяга верхнего блока широким хватом	4	12-14	От 45-55 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	4	12-14	От 45-55 сек
5	Отжимания на брусьях	2-3	5-6	От 60-90 сек
6	Жим штанги лежа узким хватом	3	8-10	От 50-80 сек
7	Французский жим с гантелей стоя	4	12-14	От 45-55 сек
8	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	12-14	От 45-55 сек
6-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 будут 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 выполнять указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

52 мин

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 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: 45 сек

> 359 т < 749 очков

Тренировка №2

52 мин

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: 60 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

> 768 т < 776 очков

Тренировка №3

52 мин

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

> 489 т < 727 очков

Тренировка №4

54 мин

Жим штанги лежа

3x1 Отдых: 75 сек

Жим гантелей лежа

3x9 Отдых: 50 сек

Наклонный жим в тренажере

4x14 Отдых: 50 сек

Сведение гантелей лежа

4x14 Отдых: 50 сек

Подъем штанги на бицепс

3x33 Отдых: 75 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

4x14 Отдых: 50 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя

4x12 Отдых: 55 сек

> 395 т < 774 очков

Тренировка №5

54 мин

Жим ногами

3x5 Отдых: 75 сек

Выпады с гантелями

3x9 Отдых: 50 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x14 Отдых: 50 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

4x12 Отдых: 45 сек

Армейский жим стоя

3x1 Отдых: 75 сек

Жим гантелей сидя

3x9 Отдых: 50 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз

4x14 Отдых: 50 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)

4x12 Отдых: 55 сек

> 783 т < 815 очков

Тренировка №6

54 мин

Становая тяга со штангой классическая

3x1 Отдых: 75 сек

Подтягивания

3x9 Отдых: 50 сек

Тяга верхнего блока широким хватом

4x3 Отдых: 50 сек

Тяга верхнего блока за голову

4x12 Отдых: 50 сек

Отжимания на брусьях

3x5 Отдых: 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом

3x9 Отдых: 50 сек

Французский жим с гантелей стоя

4x14 Отдых: 50 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

4x12 Отдых: 55 сек

> 489 т < 769 очков

Тренировка №7

53 мин

Жим штанги лежа

2x1 Отдых: 90 сек

Жим гантелей лежа

3x10 Отдых: 55 сек

Наклонный жим в тренажере

4x12 Отдых: 55 сек

Сведение гантелей лежа

4x12 Отдых: 55 сек

Подъем штанги на бицепс

2x40 Отдых: 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

4x12 Отдых: 55 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя

4x14 Отдых: 45 сек

> 391 т < 800 очков

Тренировка №8

52 мин

Жим ногами

2x6 Отдых: 90 сек

Выпады с гантелями

3x10 Отдых: 55 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x12 Отдых: 55 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

4x14 Отдых: 50 сек

Армейский жим стоя

2x1 Отдых: 90 сек

Жим гантелей сидя

3x10 Отдых: 55 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз

4x12 Отдых: 55 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)

4x14 Отдых: 45 сек

> 767 т < 816 очков

Тренировка №9

52 мин

Становая тяга со штангой классическая

2x1 Отдых: 50 сек

Подтягивания

3x10 Отдых: 55 сек

Тяга верхнего блока широким хватом

4x3 Отдых: 55 сек

Тяга верхнего блока за голову

4x12 Отдых: 45 сек

Отжимания на брусьях

2x6 Отдых: 90 сек

Жим штанги лежа узким хватом

3x10 Отдых: 55 сек

Французский жим с гантелей стоя

4x12 Отдых: 55 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

4x14 Отдых: 50 сек

> 511 т < 771 очков

Тренировка №10

54 мин

Жим штанги лежа

3x1 Отдых: 80 сек

Жим гантелей лежа

3x8 Отдых: 60 сек

Наклонный жим в тренажере

4x14 Отдых: 45 сек

Сведение гантелей лежа

4x14 Отдых: 45 сек

Подъем штанги на бицепс

3x33 Отдых: 80 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

4x14 Отдых: 50 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя

4x12 Отдых: 50 сек

> 388 т < 782 очков

Тренировка №11

54 мин

Жим ногами

3x5 Отдых: 80 сек

Выпады с гантелями

3x8 Отдых: 60 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x14 Отдых: 45 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

4x12 Отдых: 45 сек

Армейский жим стоя

3x1 Отдых: 60 сек

Жим гантелей сидя

3x8 Отдых: 60 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз

4x14 Отдых: 45 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)

4x12 Отдых: 50 сек

> 787 т < 823 очков

Тренировка №12

54 мин

Становая тяга со штангой классическая

3x1 Отдых: 80 сек

Подтягивания

3x8 Отдых: 60 сек

Тяга верхнего блока широким хватом

4x3 Отдых: 45 сек

Тяга верхнего блока за голову

4x12 Отдых: 45 сек

Отжимания на брусьях

3x5 Отдых: 80 сек

Жим штанги лежа узким хватом

3x8 Отдых: 50 сек

Французский жим с гантелей стоя

4x14 Отдых: 45 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

4x12 Отдых: 50 сек

> 479 т < 776 очков

Тренировка №13

54 мин

Жим штанги лежа

3x1 Отдых: 80 сек

Жим гантелей лежа

3x9 Отдых: 55 сек

Наклонный жим в тренажере

4x12 Отдых: 55 сек

Сведение гантелей лежа

4x12 Отдых: 55 сек

Подъем штанги на бицепс

3x36 Отдых: 90 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

4x12 Отдых: 50 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя

4x14 Отдых: 50 сек

> 384 т < 840 очков

Тренировка №14

54 мин

Жим ногами

3x6 Отдых: 80 сек

Выпады с гантелями

3x9 Отдых: 55 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x12 Отдых: 50 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

4x14 Отдых: 50 сек

Армейский жим стоя

3x1 Отдых: 80 сек

Жим гантелей сидя

3x9 Отдых: 55 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз

4x12 Отдых: 50 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)

4x14 Отдых: 50 сек

> 834 т < 891 очков

Тренировка №15

54 мин

Становая тяга со штангой классическая

3x1 Отдых: 80 сек

Подтягивания

3x9 Отдых: 55 сек

Тяга верхнего блока широким хватом

4x3 Отдых: 50 сек

Тяга верхнего блока за голову

4x14 Отдых: 45 сек

Отжимания на брусьях

3x6 Отдых: 80 сек

Жим штанги лежа узким хватом

3x9 Отдых: 55 сек

Французский жим с гантелей стоя

4x12 Отдых: 50 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

4x14 Отдых: 50 сек

> 525 т < 838 очков

Тренировка №16

55 мин

Жим штанги лежа

2x1 Отдых: 90 сек

Жим гантелей лежа

3x10 Отдых: 60 сек

Наклонный жим в тренажере

4x14 Отдых: 50 сек

Сведение гантелей лежа

4x14 Отдых: 50 сек

Подъем штанги на бицепс

2x40 Отдых: 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

4x14 Отдых: 50 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя

4x12 Отдых: 45 сек

> 425 т < 845 очков

Тренировка №17

54 мин

Жим ногами

2x6 Отдых: 90 сек

Выпады с гантелями

3x10 Отдых: 80 сек

Выпрямление ног в тренажере

4x14 Отдых: 50 сек

Сгибание ног в тренажере лежа

4x12 Отдых: 45 сек

Армейский жим стоя

2x1 Отдых: 90 сек

Жим гантелей сидя

3x10 Отдых: 50 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз

4x14 Отдых: 50 сек

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)

4x12 Отдых: 45 сек

> 769 т < 856 очков

Тренировка №18

54 мин

Становая тяга со штангой классическая

2x1 Отдых: 90 сек

Подтягивания

3x10 Отдых: 80 сек

Тяга верхнего блока широким хватом

4x3 Отдых: 50 сек

Тяга верхнего блока за голову

4x12 Отдых: 45 сек

Отжимания на брусьях

2x6 Отдых: 90 сек

Жим штанги лежа узким хватом

3x10 Отдых: 80 сек

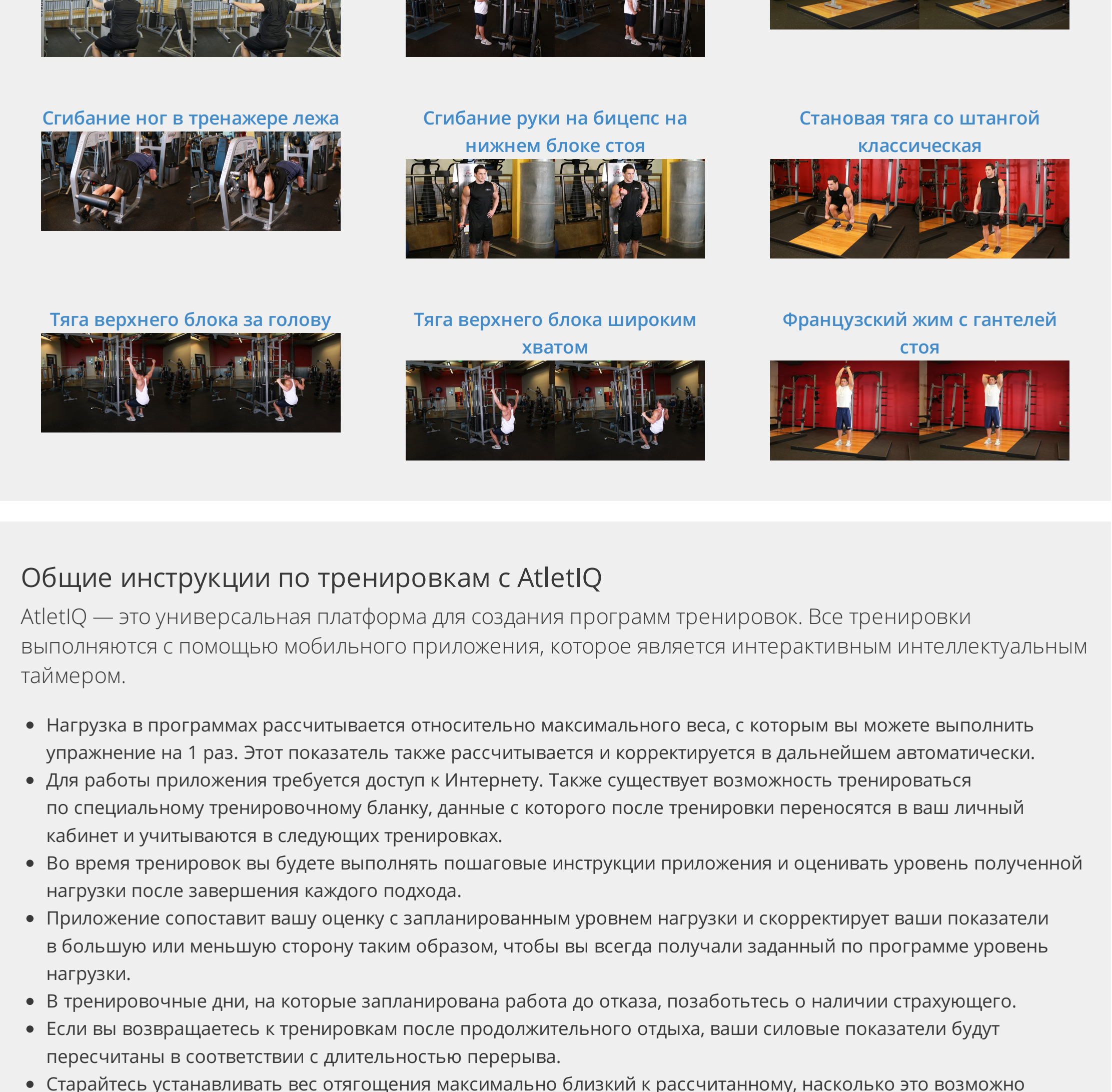
Французский жим с гантелей стоя

4x14 Отдых: 50 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

4x12 Отдых: 45 сек

> 489 т < 809 очков



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 выполнять 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 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 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, позабойте 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 тому выполнению 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 коррективная нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ тренировок

11+3

720 кг

24

Присоединен со штангой

Жим штанги лежа

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

0+17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместить штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377 и получи на следующий уровень «Новичок 5»

Следуй

Установить приложение

Программы тренировок
На силу / На массу / Сухая 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.

[Платформенная программа для тренеров](#)

© 2017 — AtletIQ.com