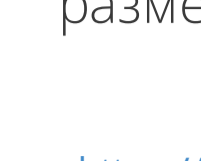


SYMBIOSIS

«СТАРТОВЫЙ» ПЛАН НА МАССУ С ГАНТЕЛЯМИ И ШТАНГОЙ

Уникальное в своем роде сочетание сплита и общей тренировочной схемы для удачного старта в массонаборе.



Новичок

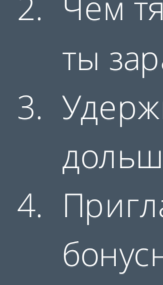
23 дня

12 тренировок

~49 минут

Ты на нулевом километре тренировочного пути? Не робей! Нарращивай мышечную массу, работая со свободными весами по нашей плану Symbiosis. Уже через месяц твои мышцы распрощаются с «девственной» размерностью и приобретут вполне заметный объем. Так что никто не распознает в тебе неопита!

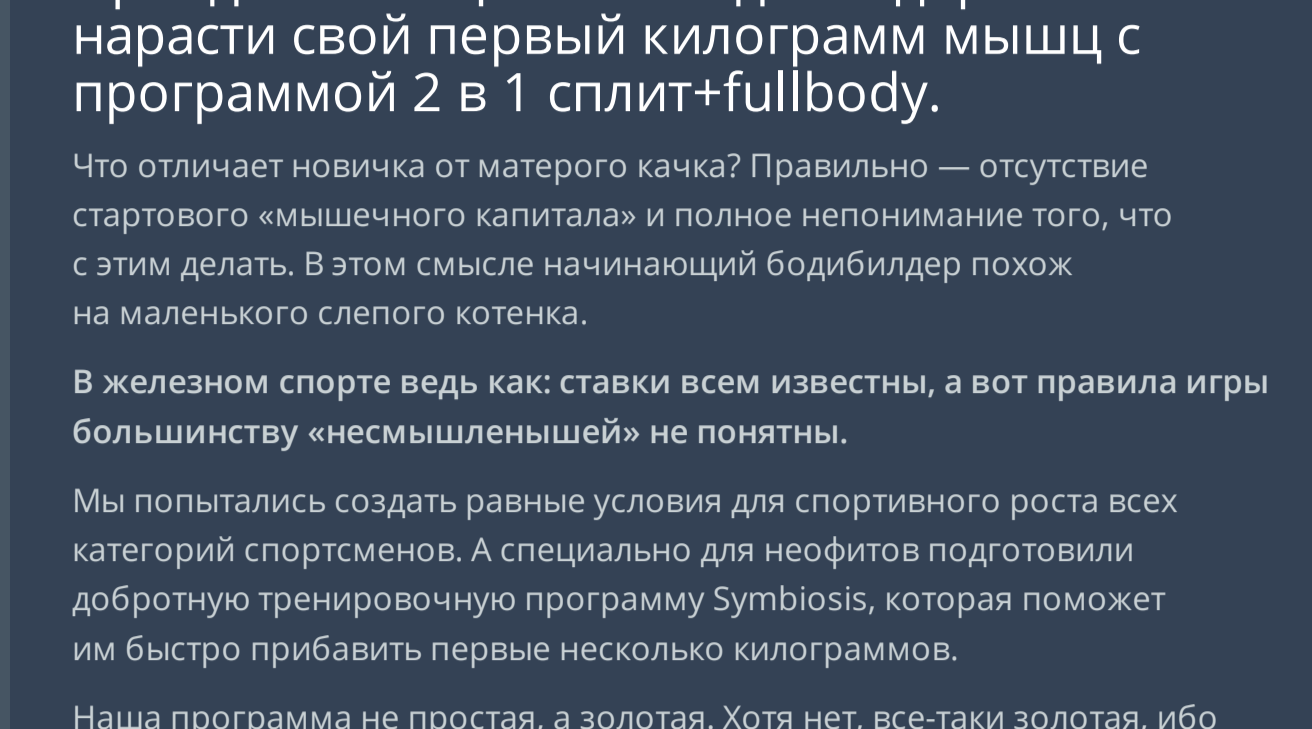
<https://atletiq.com/programma/symbiosis-startovyi-plan-na-massu-s-gantelyami-i-shtangoj-1061.html>



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. Выбери 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 очки для активации закрытых программ!



Пройди посвящение в бодибилдеры и нарасти свой первый килограмм мышц с программой 2 в 1 сплит+fullbody.

Что отличает новичка от матерого качка? Правильно — отсутствие стартового «мышечного капитала» и полное непонимание того, что с этим делать. В этом смысле начинающий бодибилдер похож на маленького слепого котенка.

В железном спорте ведь как: ставки всем известны, а вот правила игры большинству «несмышленишей» не понятны.

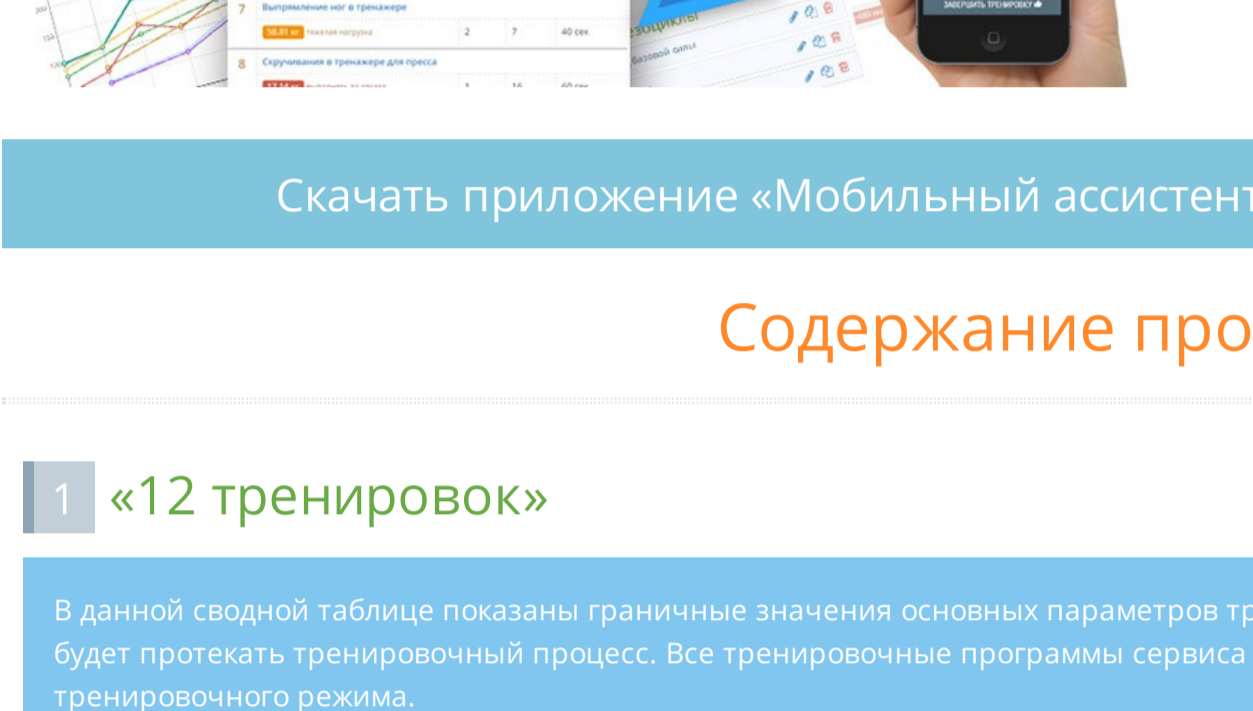
Мы попытались создать идеальные условия для спортивного роста всех категорий спортсменов. А специально для неопитов подготовили добротную тренировочную программу Symbiosis, которая поможет им быстро прибавить первые несколько килограммов.

Наша программа не простая, а золотая. Хотя нет, все-таки золотая, ибо ничего подобного тебе еще точно не доводилось держать в руках, а тем более применять на практике. Дело в том, что настоящий план удачно совместил в себе сразу две классические схемы тренинга — раздельную или общую. Каждая из них по отдельности тебе наверняка знакома, но их симбиоз — это технический нонсенс!

Как же мы планируем их объединить? А очень просто — в первый тренировочный день ты тренируешь все основные мышечные группы. Но начиная со второй тренировки, переключаешься на сплитовую систему — разносишь тренинг грудь+ноги+трицепс и спину+плечи+бицепс по двум разным дням.

Все основные упражнения на мышечные группы выполняй в классическом «массонаборном» коридоре повторений — на 8-12 раз. Из общего списка и режимности выбиваются только финальные упражнения — на прямые мышцы спины и пресс, которые «тяготают» к многоповторной работе на 15 повторений.

Обязательно придерживайся главного правила «стартапного» тренинга: иезуитские изобретения, типа тренажеров и блоков, на данном этапе попросту игнорируй. Работай только со свободными весами — штангой и гантелями. И что важно — выкладывайся, остальное приложится!



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 «12 тренировок»

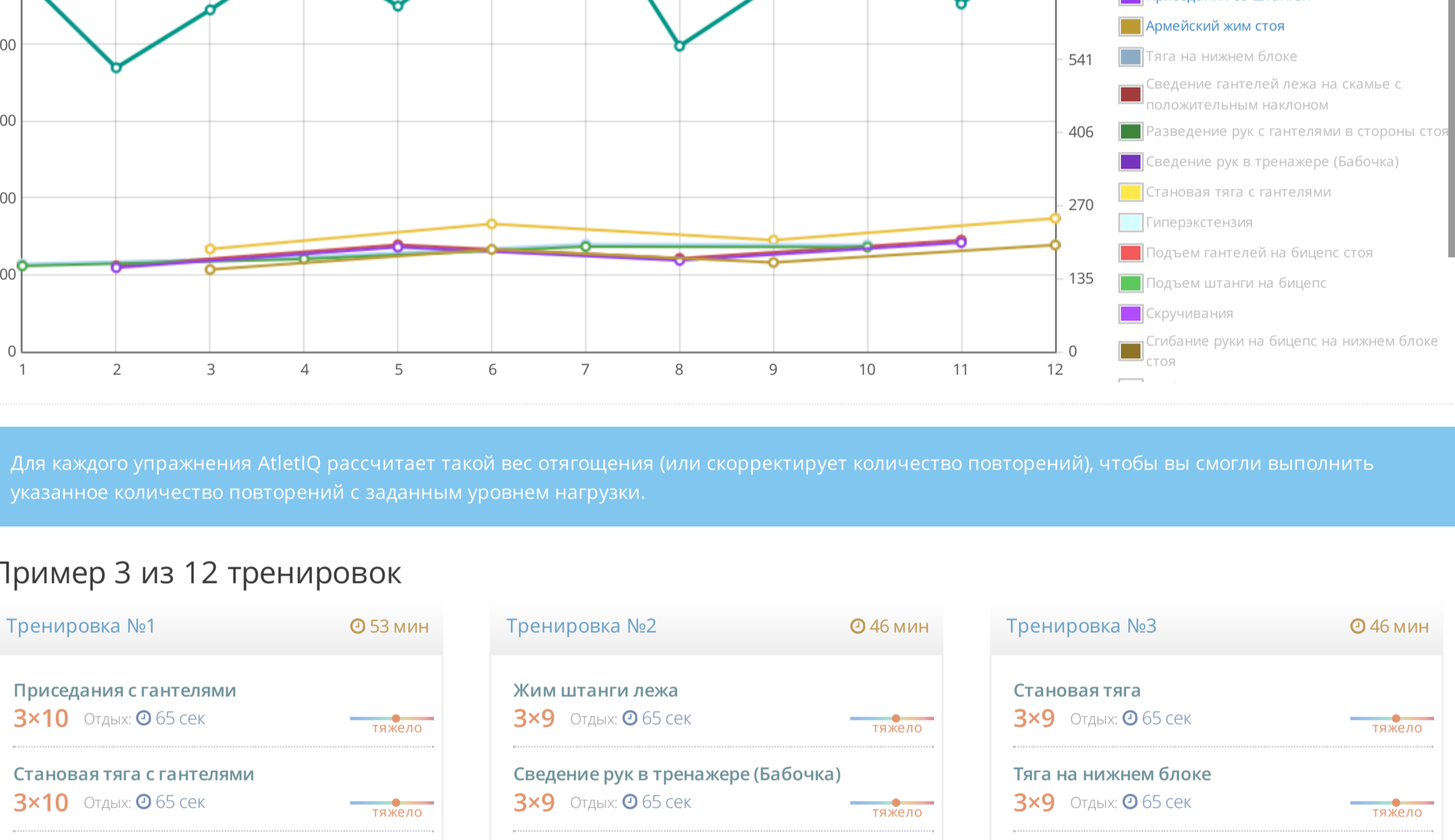
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Приседания с гантелями	3	8-12	Отдых 60-75 сек
2	Становая тяга с гантелями	3	8-12	Отдых 60-75 сек

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.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 53 мин

- Приседания на 3x10 Отдых 65 сек
- Становая тяга с гантелями 3x10 Отдых 65 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 65 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 65 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 65 сек
- Подъем гантелей на бицепс стоя 3x10 Отдых 65 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 65 сек
- Скручивания 3x15 Отдых 55 сек

> 4.86 т 696 очков 500 ккал

Тренировка №2 46 мин

- Жим штанги лежа 3x9 Отдых 65 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x9 Отдых 65 сек
- Приседания со штангой 3x9 Отдых 65 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x9 Отдых 65 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x9 Отдых 65 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x9 Отдых 65 сек
- Скручивания 3x15 Отдых 55 сек

> 5.98 т 525 очков 380 ккал

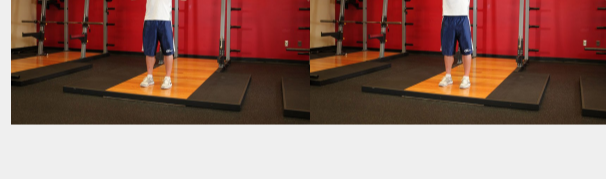
Тренировка №3 46 мин

- Становая тяга 3x9 Отдых 65 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x9 Отдых 65 сек
- Армейский жим стоя 3x9 Отдых 65 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x9 Отдых 65 сек
- Подъем гантели на бицепс 3x9 Отдых 65 сек
- Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя 3x9 Отдых 65 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых 55 сек

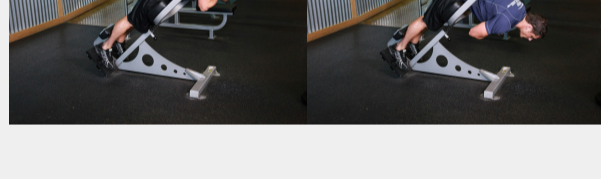
> 4.52 т 632 очков 450 ккал

Справочник упражнений программы

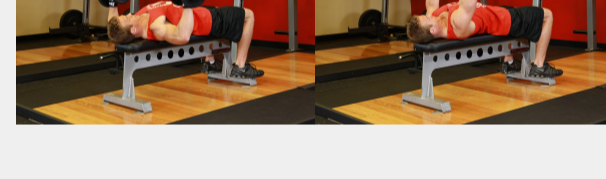
Армейский жим стоя



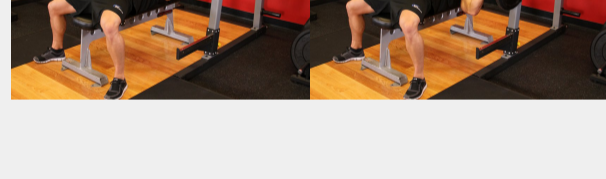
Гиперэкстензия



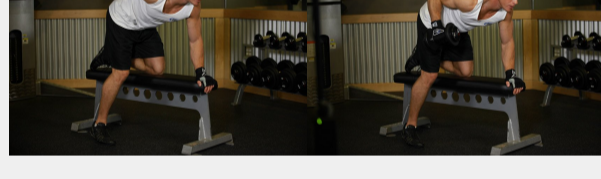
Жим гантелей лежа



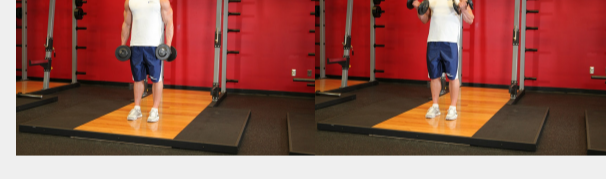
Жим штанги лежа



Отведение гантелей назад в наклоне



Подъем гантелей на бицепс стоя



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

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 приложению 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 инструкции по 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 корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф. Выбирайте!

Набор Массы
тренировка всего тела

Сушка
Жиросжигающее рельеф

Натуральный бодибилдинг
сплошной рельеф СИЛЫ И МАССЫ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 11:33

ТОНАЖ: 720 кг

КОП: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПОВТОР: 25.61

ВЕС: 45 кг

ПРЕИМУЩЕСТВО: 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Успешные дела

Темп: 30/100

0 +17

1. Бег по кругу в зале с интервальной ходьбой

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОНАЖ: 2.2 т

КОП: 125

Новичок 4

★ +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

«Подняться»

[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