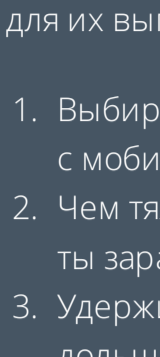


Трёхдневный сплит «Classic mode»: CLASSическая методика - CLASSный результат в прибавке массы.

Опытный **23** дня **12** тренировок **~57** минут

Никогда не ходи в продуктовый супермаркет голодным, а в качалку – без тренировочного плана, особенно если метишь на серьезный массонабор. Трёхдневный сплит «Classic mode» - вот то что тебе нужно для успеха в постройке качественной и объёмной мускулатуры, являющейся главным преимуществом в холодной «железной» войне.

<https://atletiq.com/programma/classic-mode-trehdnevnyj-split-na-massu-1063.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. Удержишь в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



«Стройся» по сплиту и достигай выраженного прироста мышечной массы.

Есть вещи, к которым возвращаешься вновь и вновь просто потому, что они хороши. Так, еще многие поколения после нас будут созерцать работы Моне, слушать Бетховена, растить мышцы по трёхдневному сплиту. На всю голову оригиналы могут даже совмещать физическое и духовное развитие «себя»: заниматься в качалке, завешанной полотнами французского живописца, под музыку немецкого мэтра.

Возвращаясь к нашему настоящему, отметим, с визуальным и музыкальным «подкреплением» или без такового, но «добротный» трёхдневный сплит пригодится и тебе. Особенно если твоя нынешняя массонаборная программа сильно не впечатляет отсутствием результатов.

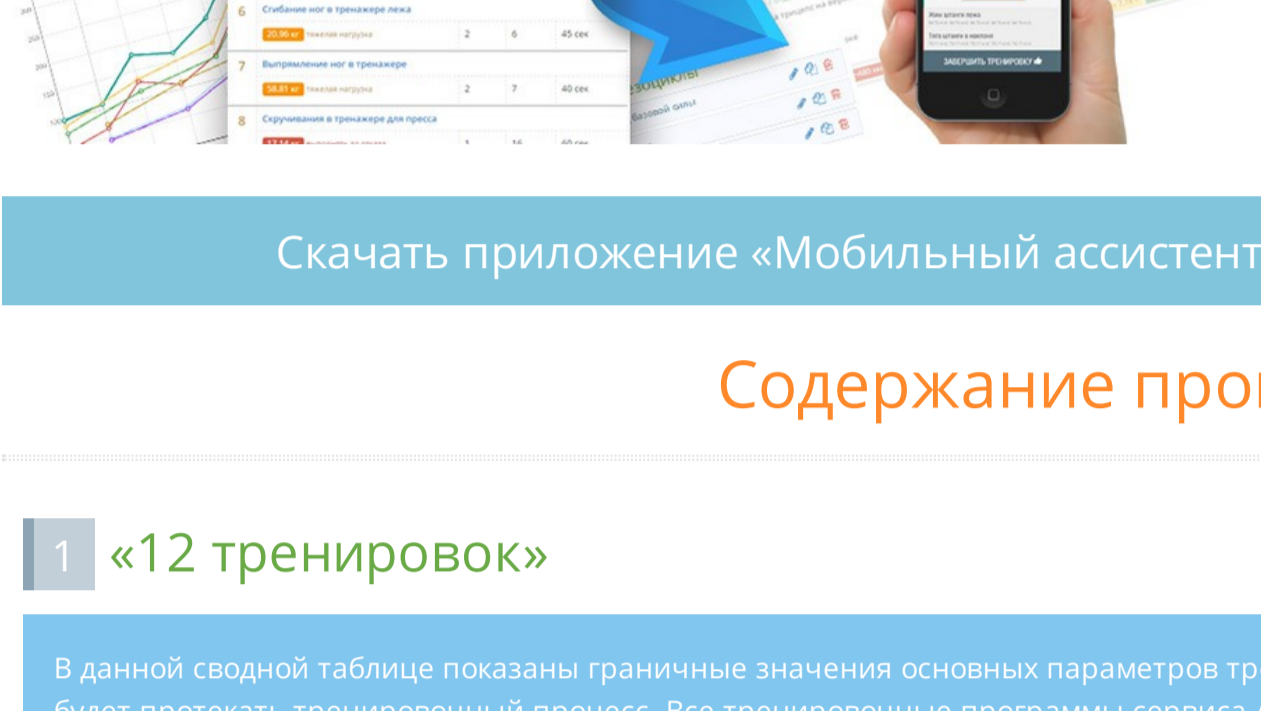
Как ты уже видимо догадался, «Classic mode» — это не название музыкальной группы 90-х, а как раз тот самый тренировочный план, который в недалекой 23-дневной перспективе поможет тебе нанизать на «кости» еще пару-тройку килограмм отборных мышц.

Как было упомянуто, план представляет собой эффективную вариацию на тему трёхдневного сплита. Но здесь стоит сказать, что лайбл «классический» относится непосредственно к самой методике построения программы. Вместе с тем мы постарались оригинально подойти к вопросу группировки мышц.

В первый день тебе предстоит сосредоточиться на тренировке плеч и трицепсов, во второй — заняться проработкой спины, трапеций и бицепсов, и на последок уделить внимание груди и ногам. Так обеспечивается достаточная частота нагрузок на один и тот же регион тела, в то же время они успевают нормально восстановиться.

По упражнениям выбор логично падает на многосуставные, как на те, что создают максимально выраженный стресс для мышц и подстегивают их гипертрофию. Каждый такой «базовый» блок обязательно будет дополнен изолирующей работой, которая улучшает кровенаполнение мышц.

При этом никто не отрицал значимости фактора интенсивности. Если «хотишь» скорее получить результат, придется работать тяжело. Мерилом «тяжелости» как обычно послужит вес. Совладаешь с ним, значит, точно прибавишь в объемах.



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»

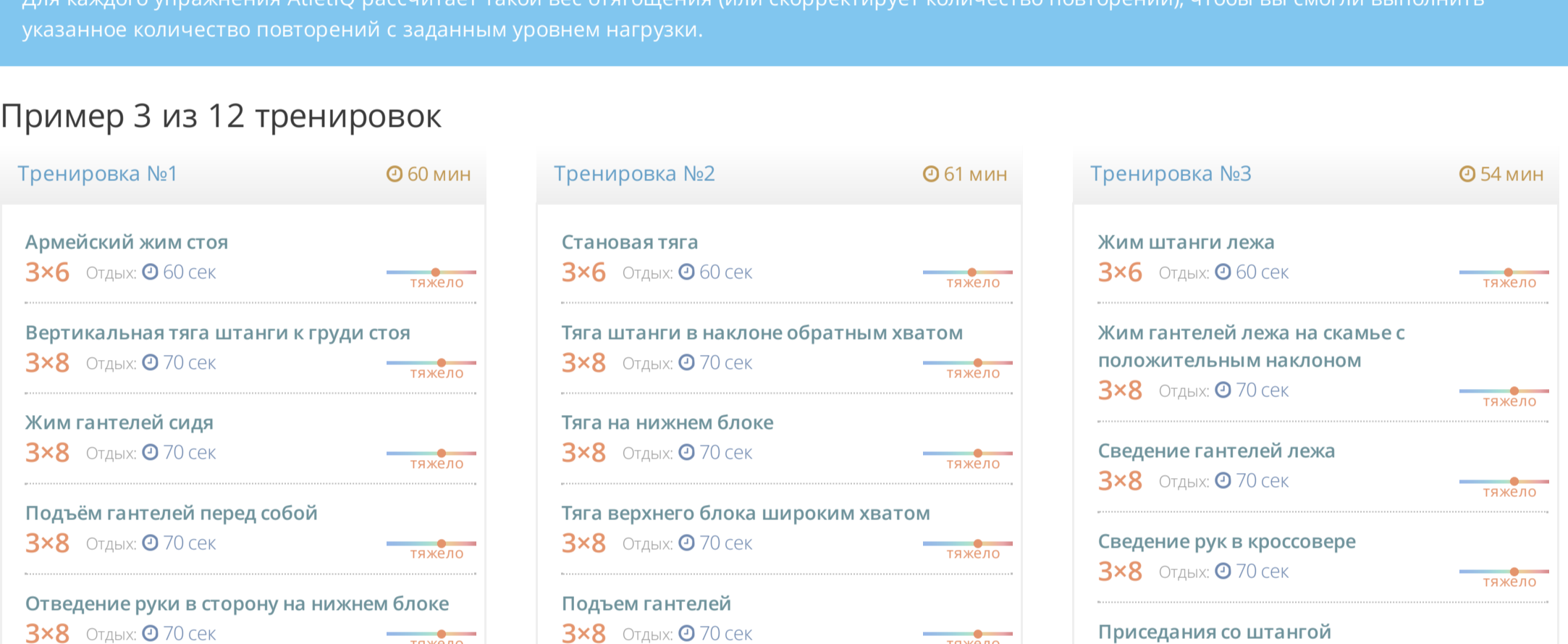
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Армейский жим стоя	3	6-10	60-65 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	8-10	60-70 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 60 мин

- Армейский жим стоя 3x6
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x8
- Жим гантелей сидя 3x8
- Подъем гантелей перед собой 3x8
- Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x8
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8
- Отжимания на брусьях 3x8
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x8
- Скручивания 3x15

> 3.9 т | 825 очков | 590 ккал

Тренировка №2 61 мин

- Становая тяга 3x6
- Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8
- Тяга на нижнем блоке 3x8
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x8
- Подъем гантелей 3x8
- Тяга верхнего блока с прямыми руками 3x8
- Шаги с гантелями 3x8
- Подъем гантелей на наклонной скамье хватом «молоток» 3x8
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x8

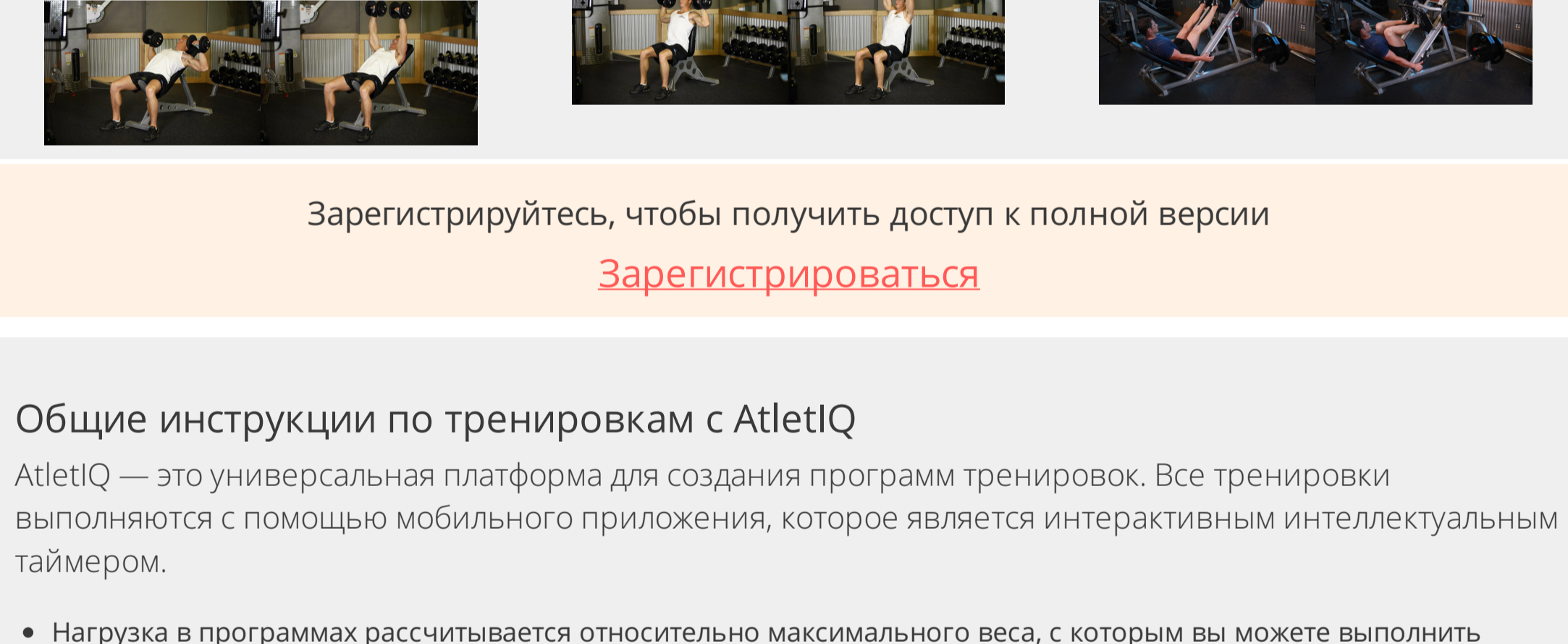
> 6.99 т | 885 очков | 640 ккал

Тренировка №3 54 мин

- Жим штанги лежа 3x6
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8
- Сведение гантелей лежа 3x8
- Сведение рук в кроссовере 3x8
- Приседания со штангой 3x6
- Жим ногами 3x8
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x8
- Выпрямление ног в тренажере 3x8

> 8.75 т | 845 очков | 610 ккал

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии [Зарегистрироваться](#)

Обеспечение инструкции по тренировкам с AtletIQ

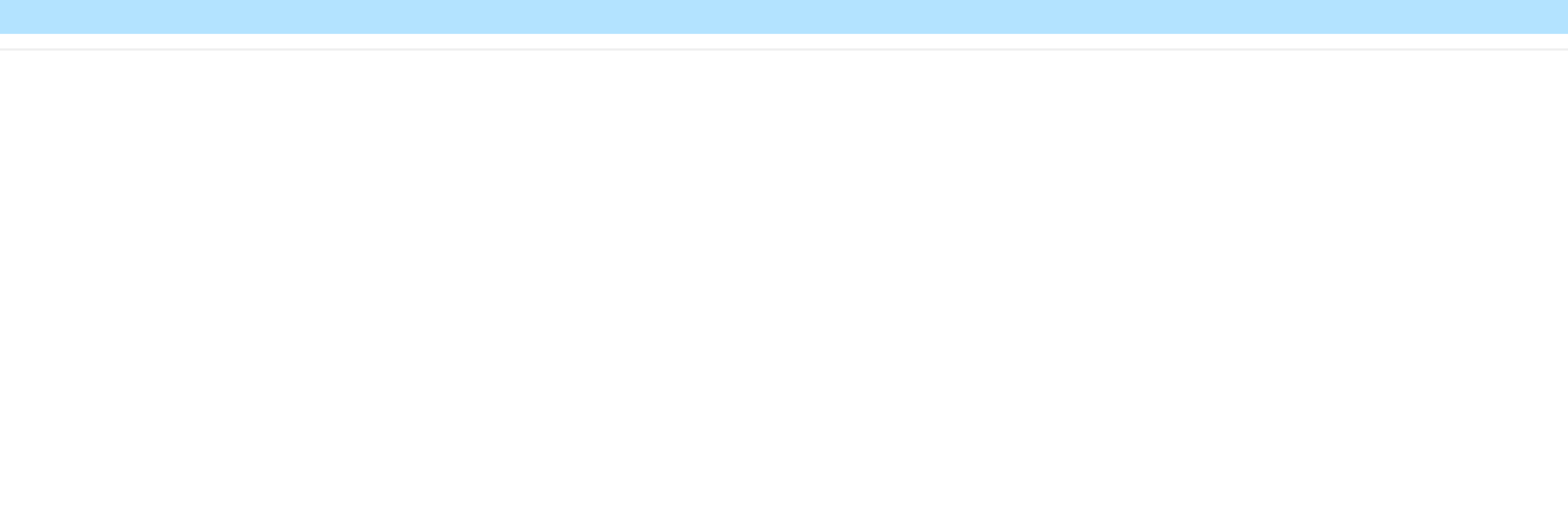
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 тренировке 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 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