

«Годный» трехдневный сплит для типичных эктоморфов, который в прямом смысле «проапгрейдит» тело.

Опытный

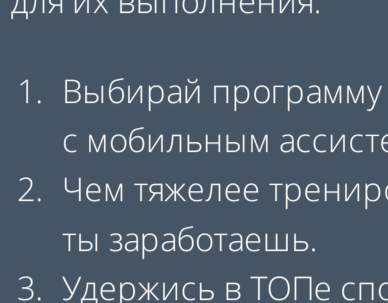
23 дня

12 тренировок

~56 минут

Как дрыщ набрать нормально массы и начать жить? Официальная медицина фитнес-методика бессильна против повальной «истощения» мужской братии. Поэтому используйте специализированный сплит-комплекс Upgrade, который поможет побороть твою природную «эктоморфию», как пандемию бубонной чумы в средние века.

<https://atletiq.com/programma/upgrade-split-dlya-ektomorfa-1069.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. Выбирать программу и выполнять тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удержись в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

Выйди из тени «крупных» собратьев: «обозначь» свои мышцы при помощи сплит-программы.

Дрыщ — это судьба... Судьба тех, кто готов смириться со своим генетическим «проклятьем». Вот только зачем быть худым как «велосипед», если можно подкачаться? Представь себе, не эволюция делает из доходяги мужчину, а верно подобранный тренировочный план — такой как Upgrade, подготовленный нашей командой экспертов специально в помощь отчаявшимся эктоморфам.

Величина стимула, полученного мышцами, будет прямопропорционально отдаче от тренинга. Другими словами, чтобы принудить свои мышцы к росту ты обязан работать тяжело и налегать на веса в базовых упражнениях, которые задействуют тело комплексно и запускают необходимые гормональные изменения.

Как спортсмену с некоторым опытом, тебе разрешено побаловать себя и некоторым объемом изолирующей работы, но строго со свободными весами (исключение — тренажерные подъемы для голеней).

Диаметр повторений каждого упражнения будет определяться исходя из его «значимости» и уровня интенсивности — «первостепенные» упражнения выполняются в диапазоне от 6 до 10 повторений, чем дает максимальный толчок к гипертрофии. Последующие движения будут более «объемными» — в 10-12 повторениях, что позволит скорректировать величину нагрузки на мелкие мышечные группы.

За излишнее усердие на тренировках эктоморфам приходится платить ценной валютой — своими мышцами. Поскольку твоя пластичность и так крайне низка, тренировки должны быть и будут относительно короткими — не более часа. Получил свою порцию «стресса» и пошел отдыхать-отсыпаться — такой твой дневной распорядок на ближайший месяц.

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»

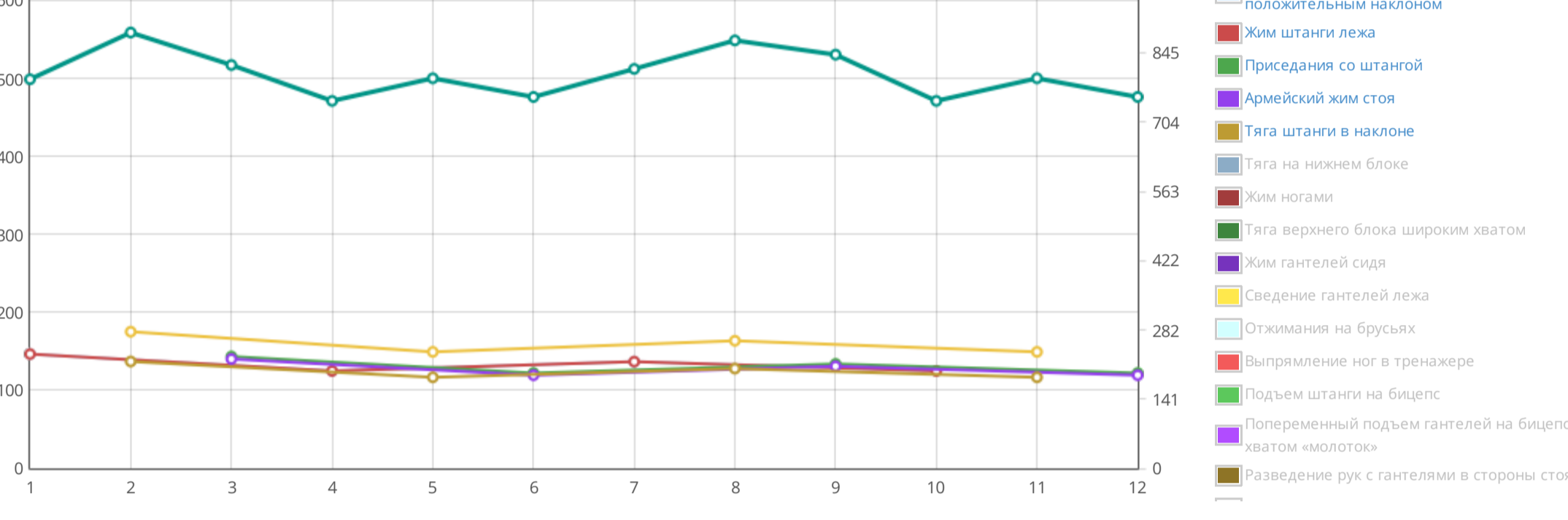
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Жим штанги лежа	3	6-10	⌚ 70-90 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	6-10	⌚ 70-90 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 рассчитывает 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 ⌚ 56 мин

- Жим штанги лежа 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Сведение гантелей лежа 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Отжимания на брусьях 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x10 Отдых ⌚ 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x20 Отдых ⌚ 50 сек
- Скручивания 3x20 Отдых ⌚ 55 сек

> 3,98 т 🍀 791 очко 🔥 570 ккал

Тренировка №2 ⌚ 59 мин

- Тяга верхнего блока широким хватом 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Становая тяга 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Переменный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Сгибание одной рукой на бицепс на скамье Скотта 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем гантелей на бицепс пронирующим хватом стоя 3x10 Отдых ⌚ 50 сек

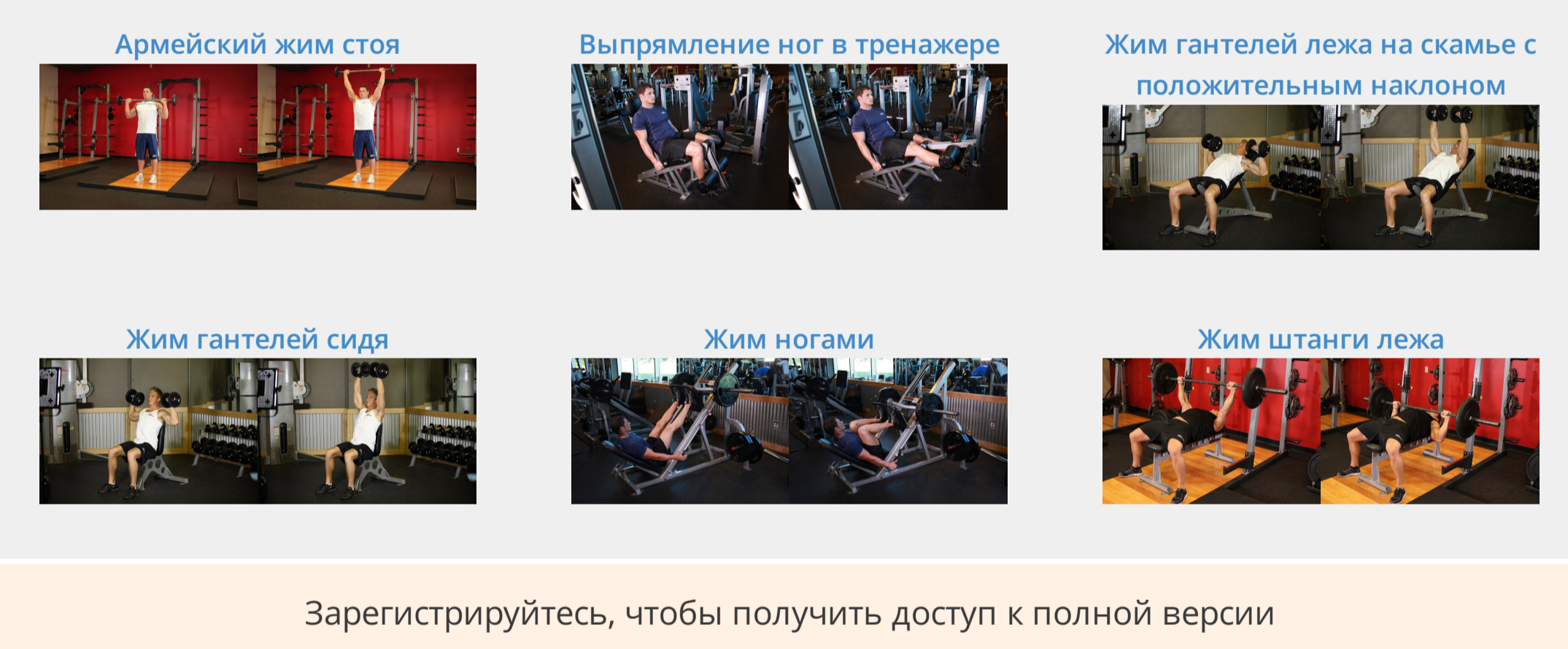
> 4,77 т 🍀 886 очко 🔥 640 ккал

Тренировка №3 ⌚ 58 мин

- Армейский жим стоя 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Жим гантелей сидя 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Шраги с гантелями 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Приседания со штангой 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Жим ногами 3x6 Отдых ⌚ 90 сек
- Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x6 Отдых ⌚ 90 сек

> 9,11 т 🍀 820 очко 🔥 590 ккал

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

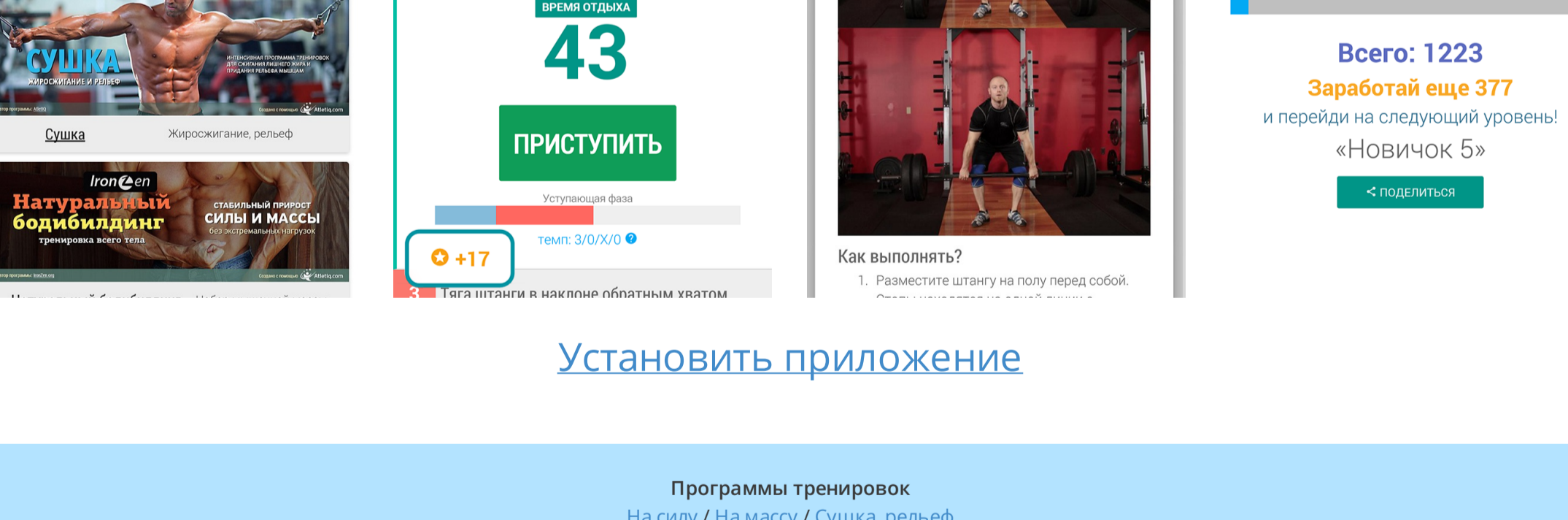
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 переноса 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 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.



[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