

Пятидневный сплит, который растит качественную мышечную массу быстро и без «надувательства»



Опытный

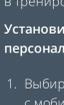
19 дней

15 тренировок

~39 минут

Грань между массивностью и жирностью – тонка. И преступить ее тем более легко, когда «ростишь» массу по стандартным схемам. Если у тебя отсутствует желание уподобляться воздушному шару, раздутому и бесформенному, сделай ход конем – работай над сухой массой по новому плану BINOM: масса+рельеф.

<https://atletiq.com/programma/binom-massa-relief-1085.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирать программу и выполнять 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. Пригласишь друзей в сервис и получишь бонусные очки для активации закрытых программ!



Постирай простую математику с BINOM: интенсивный и частый тренинг в сумме дают массу и рельеф

Выводы науки всегда были неутешительны для спортсменов: одновременно растить мышцы и улучшать их рельеф не получится. Но любое правило всегда можно обойти, если отыскать в нем лазейку. Причем сделать это можно вполне «санкционированно»!

Никто не мешает тебе изначально набирать максимально «чистую» массу, которая позволит выглядеть достаточно объемным и при этом хорошо прорисованным. Заинтересован? Обращайся к нашей новой программе BINOM: масса+рельеф и говори «аста ла виста» своей прежней форме.

Наш план на предстоящие 3 недели — растить мышцы по пятидневному сплиту. Фактически каждой мышечной группе, за исключением ручных, которые тренируются в паре, выделяется свой день:

1. ногам,
2. бицепсу и трицепсу,
3. дельтам,
4. спине с трапециями,
5. грудным мышцам.

Обособленная тренировка мышечных групп способствует идеальной их нагрузке и восстановимости, что является ключевым фактором результативного набора массы. Соответствующим образом на «масштабы» и качество гипертрофии волокон влияет тренировочный режим — ежедневные тренировки помогают держать соотношение «мышцы-жир» в стабильном и выгодном для тебя балансе.

Конечно, успех твоих массонаборных начинаний в немалой степени зависит от пищевого поведения — будь пайнкой, веди себя хорошо. Не нужно топтать «как не в себя» — придерживайся разумной умеренности в потреблении углеводов и налегай на белковую пищу.

Отдельного внимания заслуживает режим работы по программе. В первом микроцикле придерживаемся более классических «гипертрофийных» схем тренинга: первые 3 подхода упражнений выполняются на 8 повторений с соответствующе подобранным весом, последний подход — пампим мышцы в 20-повторном сете.

Во втором микроцикле тактику немного изменяем — действуем в логике метода обратной пирамиды, начиная с субмаксимальных весов в 6 повторениях и постепенно сокращая нагрузку в угоду роста «повторности». В третьем цикле принцип тренинга сохраняется, но сетов становится все более «памповыми» — стартуем с 12, заканчиваем 18 повторами. Все же, как видишь, прослеживается «этапная» работа, нигде от нее не деться. А ты и не думай — отправляйся в зал, паши и меняйся!

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 «15 тренировок»

Продолжительность в днях: 19 Тренировочные дни: 15 Отдых: 4

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	Сгибание ног в тренажере лежа	4	6-20	⌚ 45-75 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	4	6-20	⌚ 45-75 сек
3	Приседания со штангой	4	6-20	⌚ 45-75 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 15 тренировок

<p>Тренировка №1 ⌚ 36 мин</p> <p>Сгибание ног в тренажере лежа 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Приседания со штангой 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>> 6.76 т > 540 очков > 390 ккал</p>	<p>Тренировка №2 ⌚ 36 мин</p> <p>Почередный подъем гантелей на бицепс 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Сгибание рук на бицепс-машине 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке «молоток» 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс хватом 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>> 2.59 т > 372 очка > 270 ккал</p>	<p>Тренировка №3 ⌚ 36 мин</p> <p>Жим гантелей сидя 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Попеременный подъем гантелей перед собой 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в упоре 3x8 Отдых ⌚ 75 сек 1x20 Отдых ⌚ 75 сек</p> <p>> 1.65 т > 566 очков > 410 ккал</p>
---	--	--

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 приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность автоматически 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.
- Только 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 коррекция 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