

Четырехдневный «объемоформирующий» сплит – МАКРОрезультат твоей работы над собой за 5 недель



Опытный

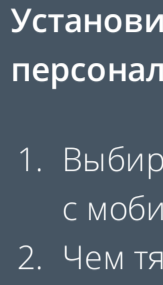
39 дней

20 тренировок

~44 минуты

Ничто так не вдохновляет бодибилдера работать до седьмого пота, как перспектива прибавки нескольких «бонусных» килограмм. А ты хочешь стать больше? Тогда приготовься работать чаще! Используй наш 4-дневный сплит МАКРОС, чтобы построить свои мышечные макро-объемы.

<https://atletiq.com/programma/4-trenirovki-v-nedelyu-dlya-nabora-massy-1103.html>



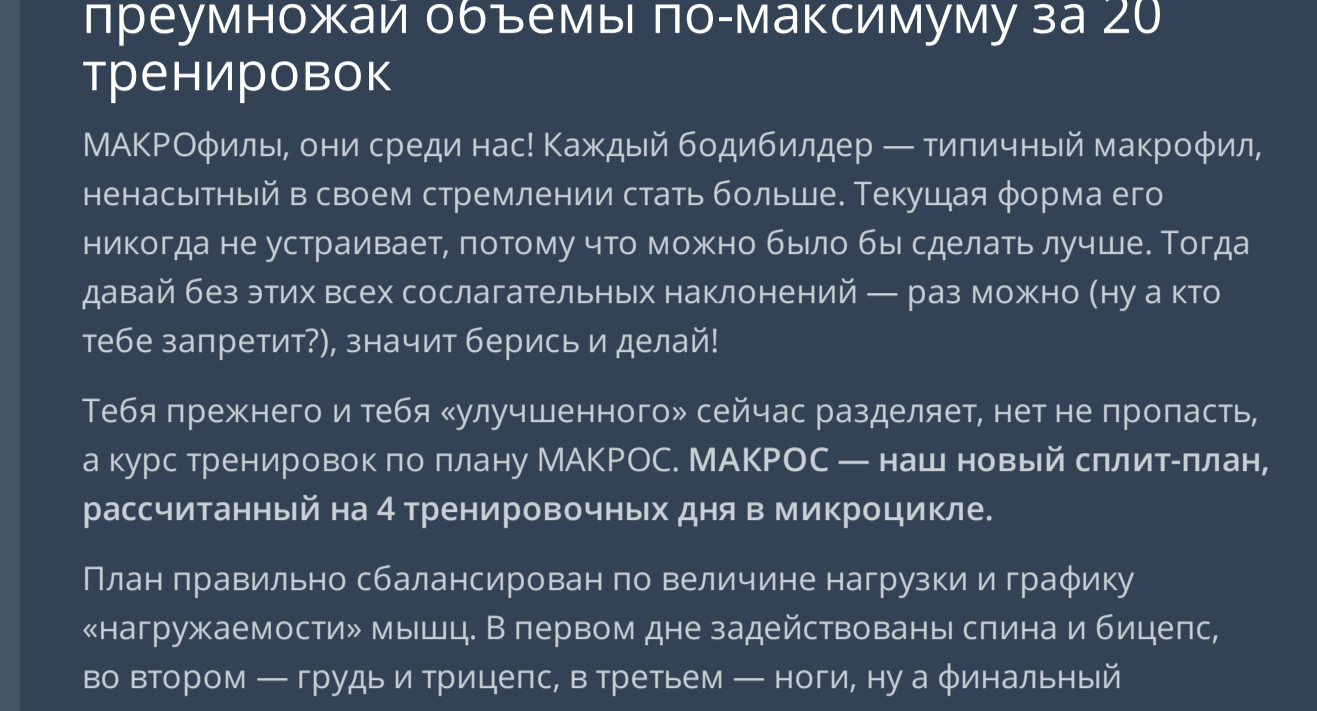
Автор:
AtletIQ

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. 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!



Набирай килограмм за килограммом – преумножай объемы по-максимуму за 20 тренировок

МАКРОфилы, они среди нас! Каждый бодибилдер — типичный макрофил, ненасытный в своем стремлении стать больше. Текущая форма его никогда не устраивает, потому что можно было бы сделать лучше. Тогда давай без этих всех сослагательных наклонений — раз можно (ну а кто тебе запретит?), значит берись и делай!

Тебя прежнего и тебя «лучшего» сейчас разделяет, нет не пропасть, а курс тренировок по плану МАКРОС. МАКРОС — наш новый сплит-план, рассчитанный на 4 тренировочных дня в микроцикле.

План правильно сбалансирован по величине нагрузки и графику «нагружаемости» мышц. В первом дне задействованы спина и бицепс, во втором — грудь и трицепс, в третьем — ноги, ну а финальный четвертый комплекс ориентирован на прокачку плеч.

Таким образом, работа мышечных групп в рамках микроцикла не пересекается, поэтому каждая из них имеет достаточное время на восстановление. При этом, заметьте, мы также стараемся не «давить объемами» и не перегружать небольшие мышцы — например, на трицепс и бицепс используется всего по 1-2 упражнения. Такой целевой нагрузки оказывается вполне достаточно в свете их ассистирующего участия в тренинге спины и груди.

Наиболее интенсивными и тяжелыми мы сделали тренировки на ноги и спину. Конечно, в расчете на то, что такое внимание к наиболее крупным мышечным группам принесет нам анаболическое преимущество.

В подборе упражнений также присутствует некоторая иерархия. В каждом комплексе есть 1-2 «ведущих» базовых движения, выполняемых в режиме 6-12 повторений в 4-5 подходах — это святая «пауэр-тройца» (жим лежа, становая и присед), а также отжимания на брусьях и армейские жимы.

На вспомогательные движения, выполняемые в многоповторном режиме, возложена задача «добить» мышцы и форсировать массонабор.

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 «20 тренировок»

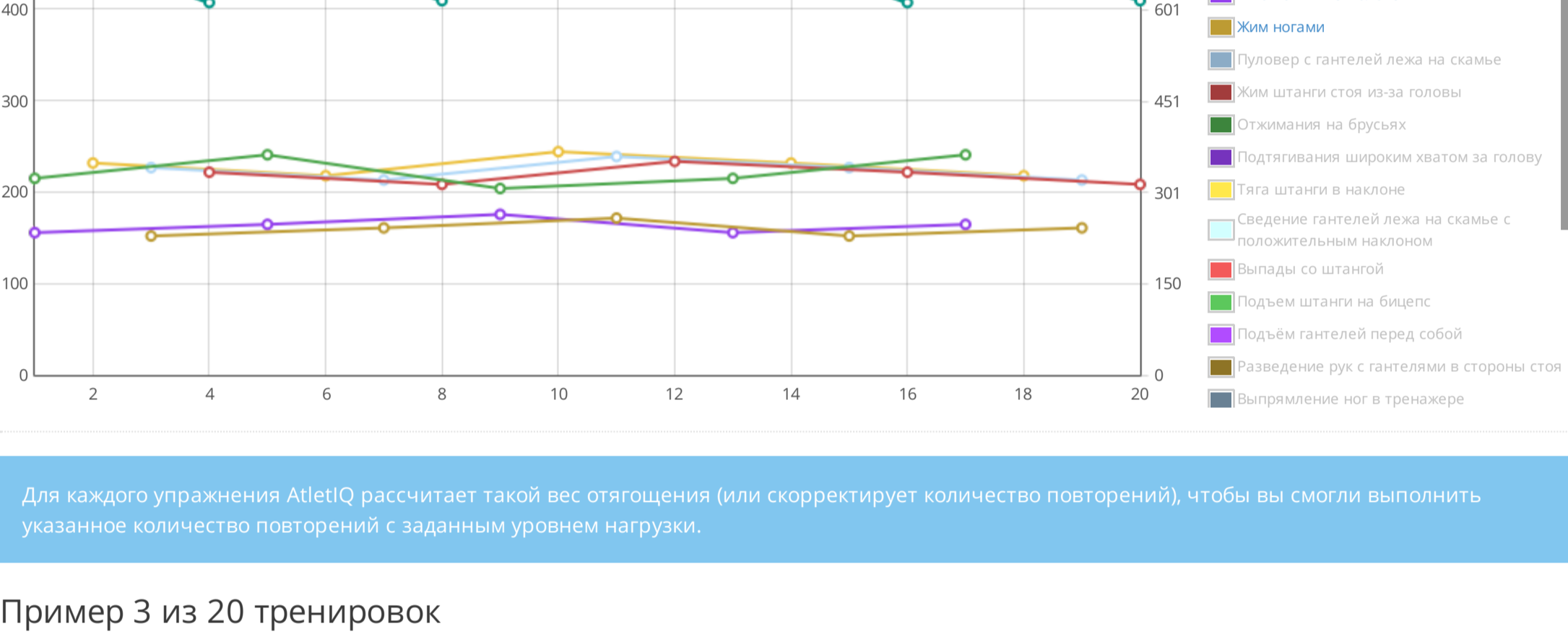
Продолжительность в днях: 39 Тренировочные дни: 20 Отдых: 19

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	Гиперэкстензия	3	10-15	70-80 сек
2	Становая тяга	4	6-10	70-80 сек
▲ При активации спишется 5 очков				

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 же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1 47 мин

- Гиперэкстензия 3x10 Отдых 75 сек
- Становая тяга 4x8 Отдых 80 сек
- Подтягивания широким хватом за голову 3x10 Отдых 75 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x10 Отдых 75 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x8 Отдых 75 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых 75 сек

> 5.29 т 789 очков 570 ккал

Тренировка №2 47 мин

- Подъем ног в висе на перекладине 3x10 Отдых 75 сек
- Жим штанги лежа 5x12 Отдых 75 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 75 сек
- Отжимания на брусьях 4x6 Отдых 80 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 75 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых 75 сек

> 4.7 т 737 очков 530 ккал

Тренировка №3 40 мин

- Приседания со штангой 5x12 Отдых 75 сек
- Жим ногами 4x8 Отдых 75 сек
- Выпады со штангой 3x10 Отдых 75 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 75 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 75 сек

> 10.85 т 649 очков 470 ккал

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 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.
- Не забудьте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки точно следует инструкциям 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, выносливость, рельеф, выносливость

- Набор массы
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОНИЖ 720 кг

КМД 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПОДХОД №2

ВЕС: кг 25.61

ПОВТОРЕНИЙ 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА 43

ПРИСТУПИТЬ

Темп: 35/100

▲ +17

Тяга штанги в наклоне широким хватом

Становая тяга

Как выполнять

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОНИЖ 2.2 т

КМД 125

Новичок 4 ★ **+455**

Всего: 1223

Заработай еще 377

и пережди на следующий уровень!

«Новичок 5»

< Подписаться

[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