

Официальное открытие массонаборного сезона начинается со старта 3-дневного сплит-плана тренировок антагонистов

Опытный | **29** дней | **15** тренировок | **~45** минут

Про-спортсменом можешь ты не быть, но мускулистым быть обязан. А все почему? Потому что величие любого бодибилдера - в его величине. И если ты хочешь оправдать гордое звание любителя культуризма, займись постройкой мышечных объемов прямо сейчас, полагаясь на нашу «объемную» сплит-программу MaxON.

<https://atletiq.com/programma/maxon-1149.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!

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!

Качай мышцы в многоповторном режиме - Вырастай из своего стандартного размера

Соревнования про-бодибилдеров — настоящая битва титанов, ожесточенная и зрелищная. В родной тренажерке все, конечно, попроще, но дух соперничества и здоровая конкуренция здесь тоже присутствует — вопрос «кто больше и мяснее?» актуален во все времена и для всех представителей качковской народности.

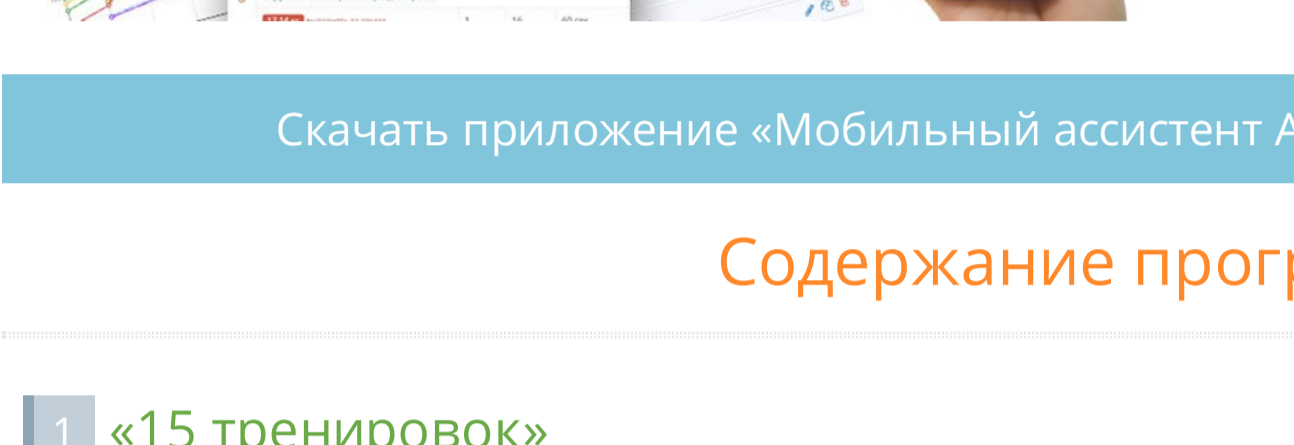
Не хочешь пасть в грязь лицом перед «конкурентами», тогда заранее продумай свою победную стратегию. Твоим преимуществом в этой гонке вооружений станет новый тренировочный план MaxON, который поможет обрести мышцами за месяц упорной силовой работы. Пользуйся и не благодари!

Настоящий план составлен по схеме трехдневного сплита с разделением мышечных групп по параметру агонисты-антагонисты; день первый — спина и грудь, день второй — квадрицепс и бицепс бедра, день третий — бицепс и трицепс.

Этот тип тренинга по опыту практики переносится атлетами гораздо легче, поскольку по существу не создает «линейной» перегрузки конкретной мышцы. Но это вообще-то вторично, ибо вся соль — в том, что метод этот реально действует. Работа «мышечных пар» в едином анатомическом механизме приводит к обоюдному лампингу, что в силу физиологических законов приводит к большей прибавке объемов.

Миняя проторенные пути, зону твоей гипертрофии мы будем искать уровнем выше — в диапазоне 12-15 повторений. Подобный характер тренинга, если верить «учебникам» (а верить все-равно во что-то приходится, так пусть уж это «что-то» будет непреложно-азбучным), является основным стимулом к гипертрофии саркоплазмы — повышению емкости «энергетических баков» мышц, то есть их возможности запасать и тратить энергию во время силовой работы.

Все-все мозги больше не парим — предоставляем возможность проверить теорию на практике. Ты только не тяни — приступай!



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

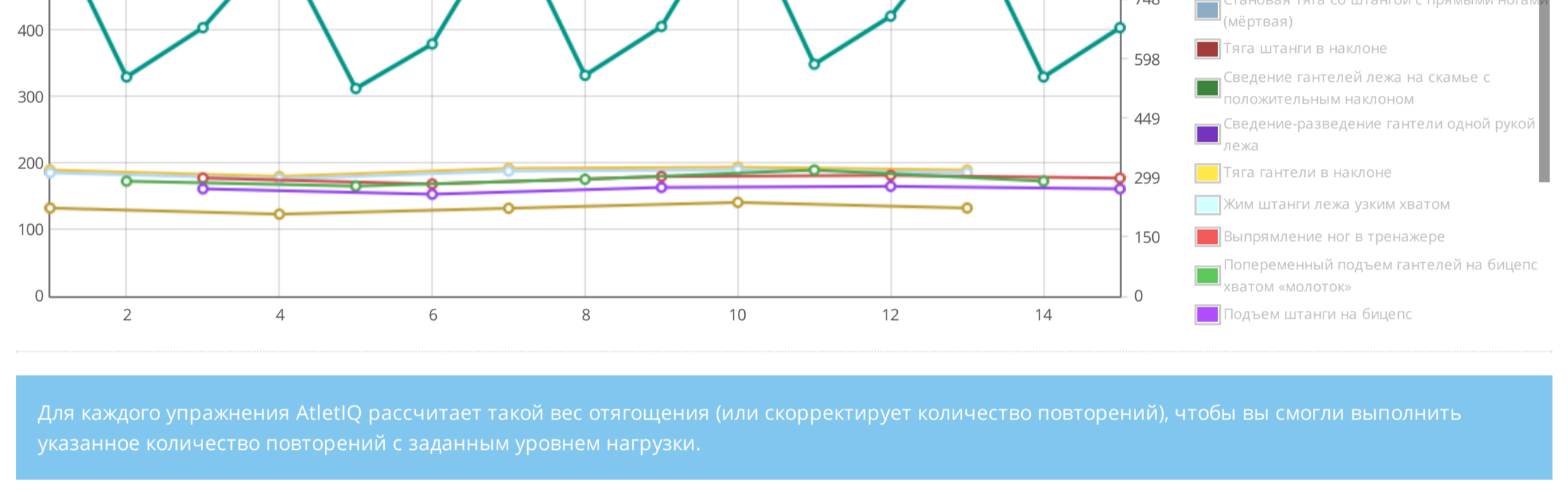
1 «15 тренировок» | Продолжительность в днях: 29 | Тренировочные дни: 15 | Отдых: 14

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	Подтягивания широким хватом к груди	4	12-15	60-80 сек
2	Жим штанги лежа	4	12-15	60-80 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 48 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Подтягивания широким хватом к груди 4x12 Отдых: 60 сек Жим штанги лежа 4x12 Отдых: 60 сек Тяга штанги в наклоне 3x15 Отдых: 60 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых: 60 сек Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых: 60 сек Сведение-разведение гантели одной рукой лежа 3x15 Отдых: 60 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых: 60 сек <p>> 6.58 т 951 очко 680 ккал</p>	<p>Тренировка №2 42 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x15 Отдых: 60 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 4x12 Отдых: 60 сек Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых: 60 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3x15 Отдых: 60 сек Подъем на носки в тренажере сидя 3x15 Отдых: 60 сек Подъем на носки в тренажере стоя 3x15 Отдых: 60 сек <p>> 14.18 т 552 очко 400 ккал</p>	<p>Тренировка №3 41 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Армейский жим стоя 4x12 Отдых: 60 сек Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x12 Отдых: 60 сек Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых: 60 сек Жим штанги лежа узким хватом 3x15 Отдых: 60 сек Полеремный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x15 Отдых: 60 сек Французский жим со штангой стоя 3x15 Отдых: 60 сек <p>> 6.1 т 675 очко 490 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 предусмотрено возможность подключения 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 поставит 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 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