

# Соверши «гипертрофийную» метаморфозу – нарасти мышечную броню за месячный тренировочный цикл.



Опытный

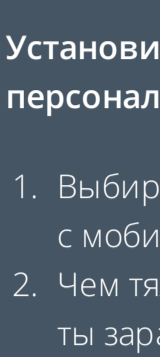
27 дней

24 тренировки

~39 минут

Составить конкуренцию лучшим мира бодибилдинга? Это возможно! Покажи миру свои мышцы в натуральном объеме и величине. Достигни результата за 27 дней, тренируясь по шестидневной сплит-программе МАСТОДОТ.

<https://atletiq.com/programma/mastodot-shestidnevnyj-split-na-nabor-massy-1245.html>



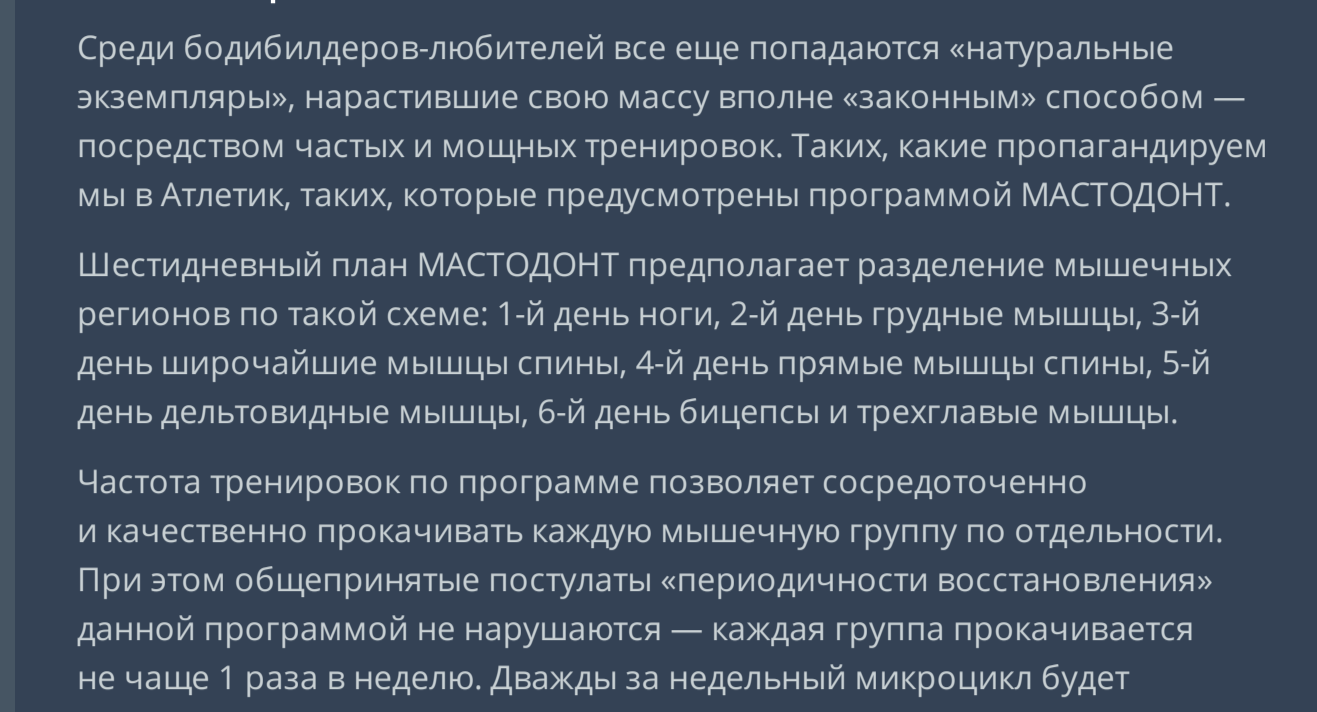
Автор: AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который 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. Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



## Перейди в шестидневный рабочий режим - запусти новый виток своей массонаборной эволюции.

Среди бодибилдеров-любителей все еще попадаются «натуральные экземпляры», нарастившие свою массу вполне «законным» способом — посредством частых и мощных тренировок. Таких, какие пропагандируем мы в Атлетик, таких, которые предусмотрены программой МАСТОДОТ.

Шестидневный план МАСТОДОТ предполагает разделение мышечных регионов по такой схеме: 1-й день ноги, 2-й день грудные мышцы, 3-й день широчайшие мышцы спины, 4-й день прямые мышцы спины, 5-й день дельтовидные мышцы, 6-й день бицепсы и трехглавые мышцы.

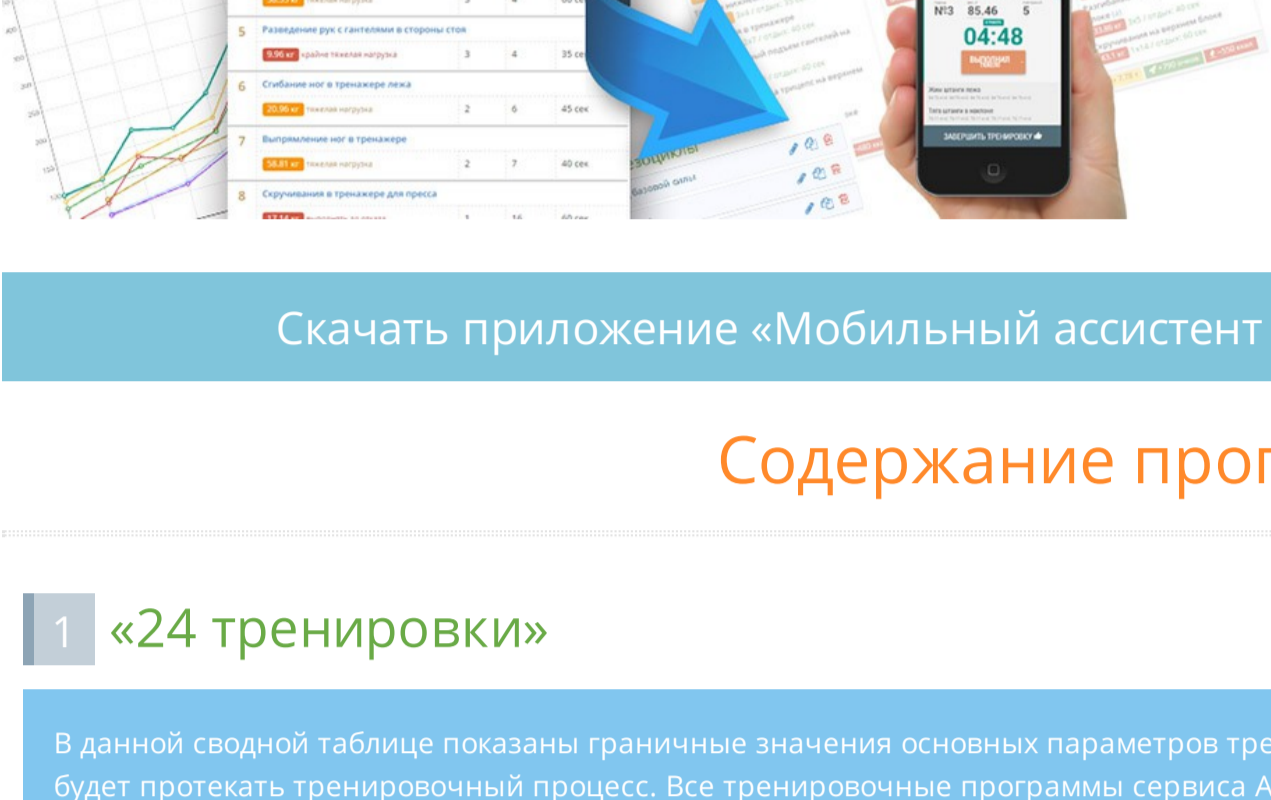
Частота тренировок по программе позволяет сосредоточенно и качественно прокачивать каждую мышечную группу по отдельности. При этом общепринятые постулаты «периодичности восстановления» данной программой не нарушаются — каждая группа прокачивается не чаще 1 раза в неделю. Дважды за недельный микроцикл будет нагружена только спина, да и то в разрезе различных «функциональных зон».

В основу программы положены многосуставные упражнения, причем за каждым из них закреплена свой диапазон повторений. Изолирующие упражнения в малом количестве используются лишь в качестве разминки или для «фоновой» добивки мышц.

В целом тренировочная работа выстраивается по «трехрежимному сценарию объема»: на 5-8, 6-12 и 10-15 повторений. Смысл в том, чтобы спровоцировать активацию максимального числа мышечных волокон различного типа и тем самым вскрыть генетически-заложенные резервы роста мышц.

### 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 «24 тренировки»

Продолжительность в днях: 27 Тренировочные дни: 24 Отдых: 3

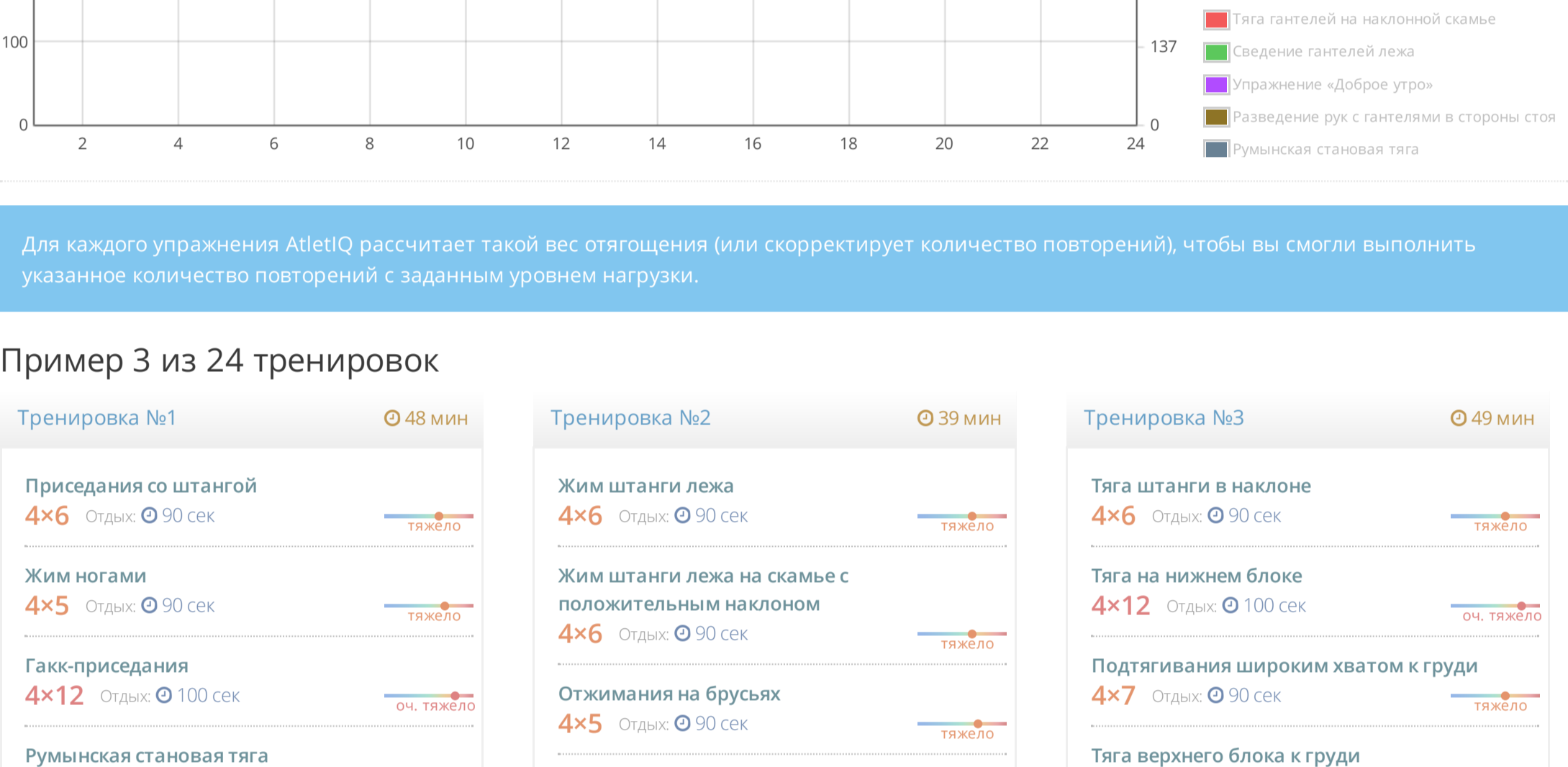
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Приседания со штангой	4	6-12	60-90 сек
2	Жим ногами	4	5-8	60-90 сек

Доступ открыт по подписке

### Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок будучи программой, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелой.



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 24 тренировок

**Тренировка №1** 48 мин

- Приседания со штангой 4x6 Отдых 90 сек
- Жим ногами 4x5 Отдых 90 сек
- Гакк-приседания 4x12 Отдых 100 сек
- Румынская становая тяга 4x6 Отдых 90 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x6 Отдых 90 сек

> 10,25 т 751 очко 540 ккал

**Тренировка №2** 39 мин

- Жим штанги лежа 4x6 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x6 Отдых 90 сек
- Отжимания на брусьях 4x5 Отдых на 90 сек
- Сведение гантелей лежа 4x12 Отдых 100 сек

> 3,23 т 639 очко 460 ккал

**Тренировка №3** 49 мин

- Тяга штанги в наклоне 4x6 Отдых 90 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x12 Отдых 100 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 4x7 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока к груди 4x12 Отдых 100 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x5 Отдых 90 сек

> 5,76 т 867 очко 620 ккал

Стоимость полной версии 480 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

### 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 регистрироваться по специальному тренировочному плану, данные с которого после тренировки переносятся в ваш 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 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.

**Более 30 программ** на массу (силу, силу и выносливость), выносливость

- Набор мышечной массы на основе 5 принципов набора мышечной массы
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 11:33

**ТОНИЖ** 720 кг

**КОП** 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ВРЕМЯ ОСТАВА 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 47:25

**ТОНИЖ** 2.2 т

**КОП** 125

Новичок 4 ★ +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

### 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