



Набирай «свое»: дойди до предела «массовых» возможностей с Body-EVOLUTION.

Опытный

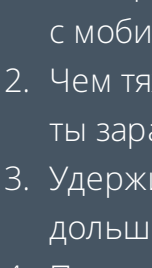
31 день

16 тренировок

~52 минуты

Все что тебя не убивает, делает тебя больше. Так и наша массонаборная программа EVOLUTION – если не сломит твой дух, то точно заставит твои мышцы расти. Осиливай все содержащиеся в ней тренировочные предписания и готовься к эволюционному скачку и скоростному росту массы.

<https://atletiq.com/programma/body-evolution-evolyuciya-tvoej-massy-1279.html>



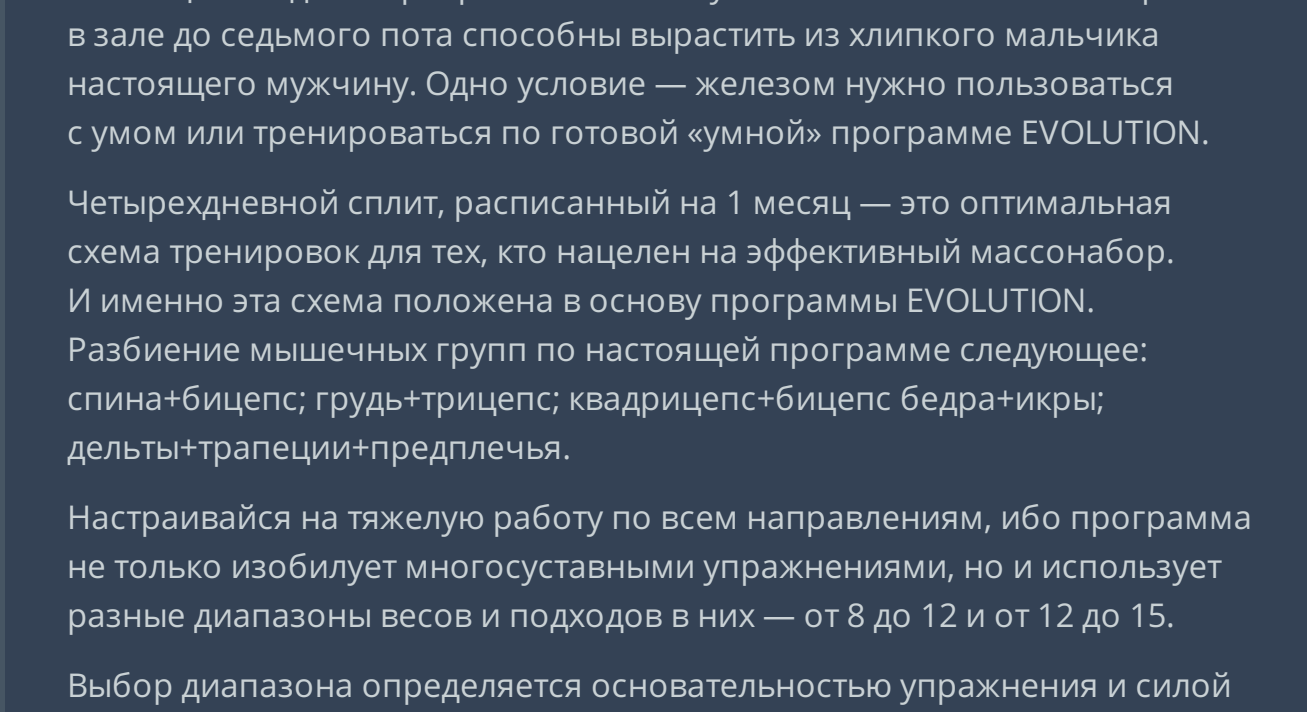
Автор:
AtletIQ

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!

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



Прилагай сверхусилия в тренировках – получай сверхвозможности к мышечной трансформации.

Эволюция когда-то превратила обезьяну в человека. А «железо» и работа в зале до седьмого пота способны вырастить из хлипкого мальчика настоящего мужчину. Одно условие — железом нужно пользоваться с умом или тренироваться по готовой «умной» программе EVOLUTION.

Четырехдневный сплит, расписанный на 1 месяц — это оптимальная схема тренировок для тех, кто нацелен на эффективный массонабор. Именно эта схема положена в основу программы EVOLUTION. Разбине мышечных групп по настоящей программе следующее: спина+бицепс; грудь+трицепс; квадрицепс+бицепс бедра+икры; дельта+трапеция+предплечья.

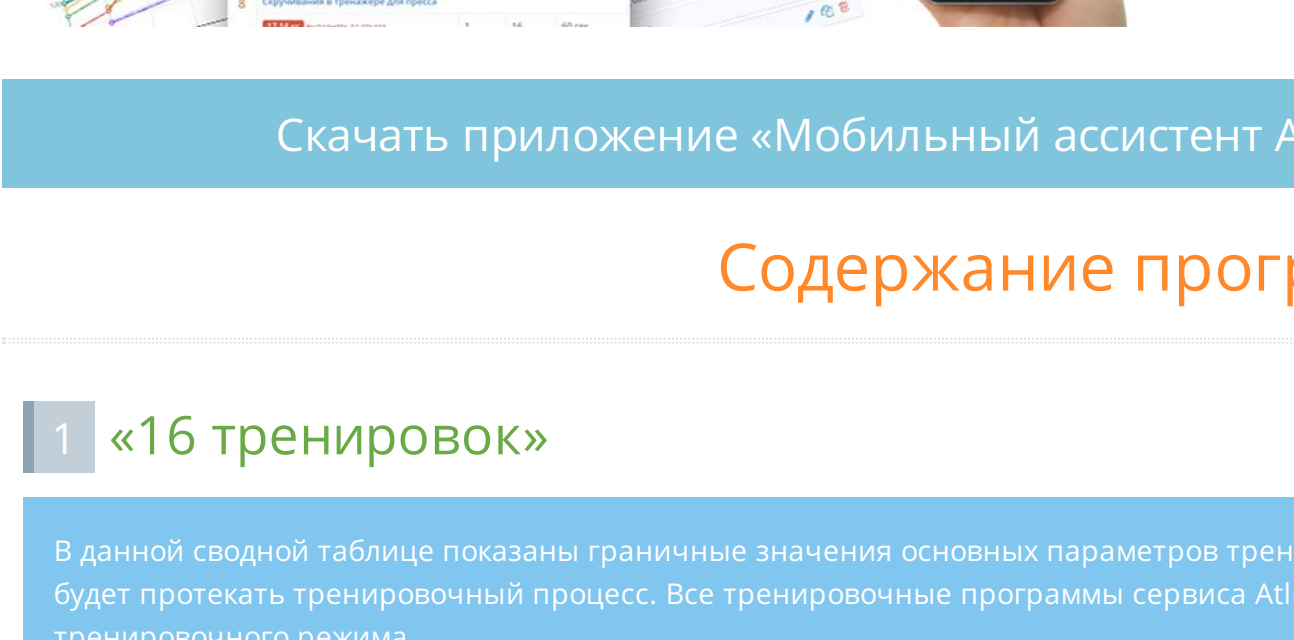
Настраивайся на тяжелую работу по всем направлениям, ибо программа не только изобилует многосуставными упражнениями, но и использует разные диапазоны весов и подходов в них — от 8 до 12 и от 12 до 15.

Выбор диапазона определяется основательностью упражнения и силой его потенциального воздействия. В целом же изменения время нахождения под нагрузкой, мы глубже истощаем мышцы и получаем суммарно больший гипертрофийный эффект.

Отдельно стоит упомянуть становую тягу, самую глобальную по охвату мышечных и мощную по силе воздействия. Для нее режим будет особенный, близкий к силовому — практикуем подходы по 4-5 повторений. Помимо динамических упражнений мы также используем элементы из статики, чтобы укрепить сухожилия и увеличить силу хвата.

В дальнейшем это позволит эффективно и быстро прогрессировать не только по данной программе, но и осиливать более интенсивные массонаборные протоколы от Атлетик.

Второй слагаемой твоего массонаборного успеха было, есть и остается питание. Пища должна покрывать не только базовые потребности твоего организма, но и создавать достаточный энергетический пул для трудоемких тренировок, а также последующего восстановления и мышечного роста. Учтиывая это при подсчете суточного калоража и составления меню.



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 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

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	Становая тяга	3	4-5	80-90 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	10-15	80 сек
3	Тяга верхнего блока широким хватом	3	10-15	80 сек

Доступ открыт по подписке

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

Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1 54 мин

Становая тяга 3x4 Отдых 80 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке 1x15 max Отдых 80 сек до отказа

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя 1x15 max Отдых 80 сек до отказа

> 5.16 т 692 очков 500 ккал

Тренировка №2 56 мин

Жим штанги лежа 3x8 Отдых 90 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Отжимания на брусьях 3x15 max Отдых 90 сек до отказа

Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x8 Отдых 90 сек тяжело

Жим в тренажере 1x15 max Отдых 80 сек до отказа

Французский жим лежа 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Французский жим сидя 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x15 max Отдых 80 сек до отказа

> 4.57 т 671 очков 480 ккал

Тренировка №3 53 мин

Приседания со штангой 3x8 Отдых 90 сек тяжело

Жим ногами 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Выпады с гантелями 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере 1x15 max Отдых 80 сек до отказа

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 3x10 Отдых 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа 1x15 max Отдых 80 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя 3x8 Отдых 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя 1x15 max Отдых 80 сек до отказа

> 9.09 т 574 очков 410 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 тренировки 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 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 коррекция нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на массу, силу, рельеф, выносливость

Набор массы: 11:33 Тоннаж: 720 кг Кал: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Подход: №2 Вес: 25.61 кг Повторения: 8

Целевая нагрузка: 43

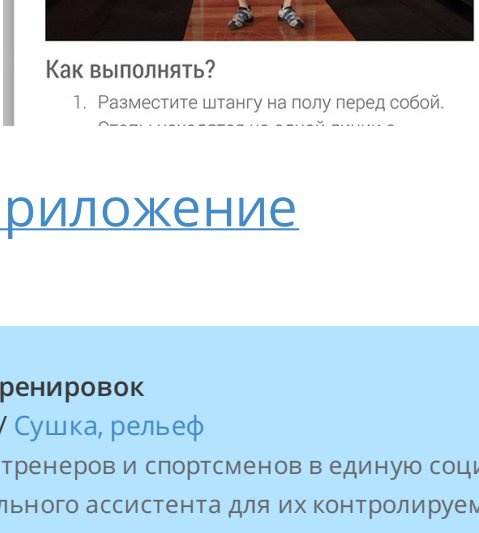
ПРИСТУПИТЬ

Устанавливай блок

Темп: 3/1/0/0

О +17

Тяга штанги в наклоне широким хватом



ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОННАЖ: 2.2 т

КАЛ: 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Подпишись

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