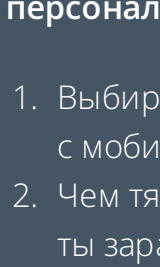


Взрывай мышцы частой работой - шесть раз потренируйся, один раз отдохни.

Эксперт
27 дней
24 тренировки
~87 минут

3-4 занятия в неделю – это твой потолок? А ты попробуй прыгнуть выше головы! Позволь себе железный тренинг на максималках: загружай мышцы трижды в неделю по плану FORWARD и будь готов к прогрессивной отдаче.

<https://atletiq.com/programma/forward-6-dnevnyj-shokovyj-plan-na-massu-1399.html>



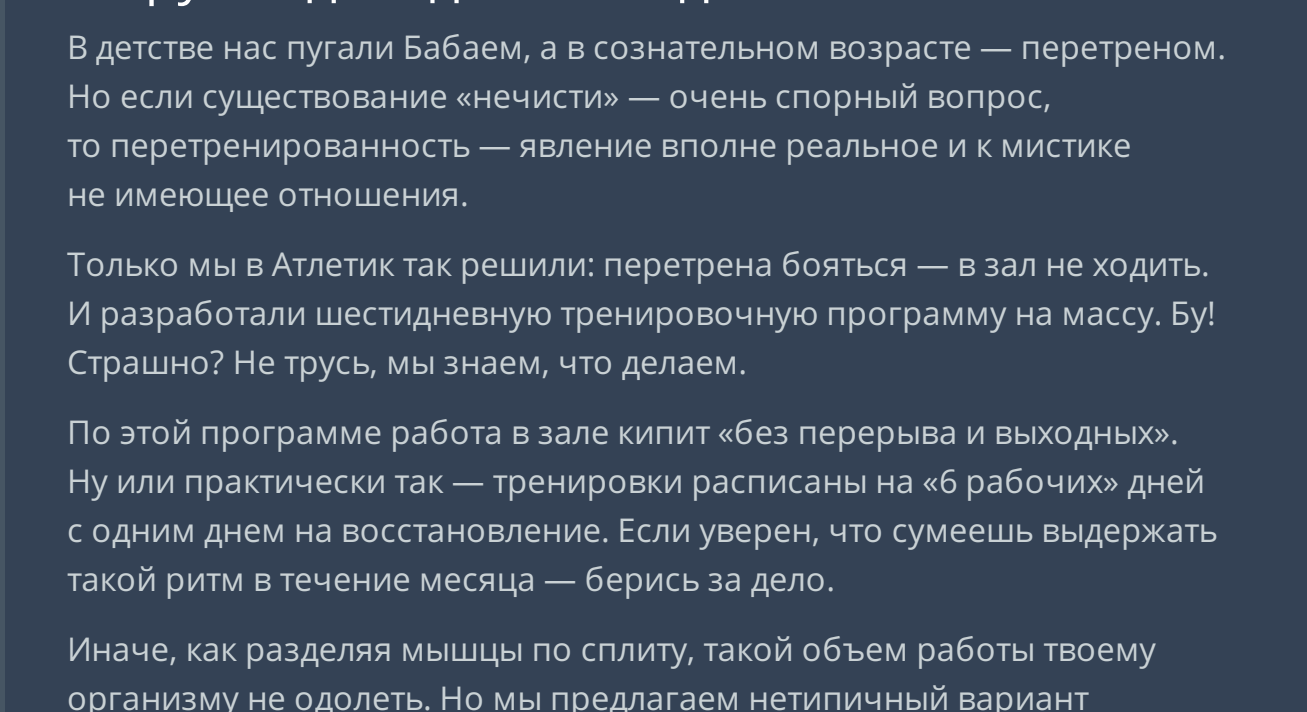
Автор:
AtletIQ

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 тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержишься в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Расти мышцы на «максималках»: умножай 2-дневный сплит на три, поднимай уровень загрузки до 6 дней в неделю.

В детстве нас пугали Бабаем, а в сознательном возрасте — перетреном. Но если существование «нечестия» — очень спорный вопрос, то перетренированность — явление вполне реальное и к мистике не имеющее отношения.

Только мы в Атлетик так решили: перетрена бояться — в зал не ходить. И разработали шестидневную тренировочную программу на массу. Бу! Страшно? Не трусей, мы знаем, что делаем.

По этой программе работа в зале кипит «без перерыва и выходных». Ну или практически так — тренировки расписаны на «6 рабочих» дней с одним днем на восстановление. Если уверен, что сумеешь выдержать такой ритм в течение месяца — берись за дело.

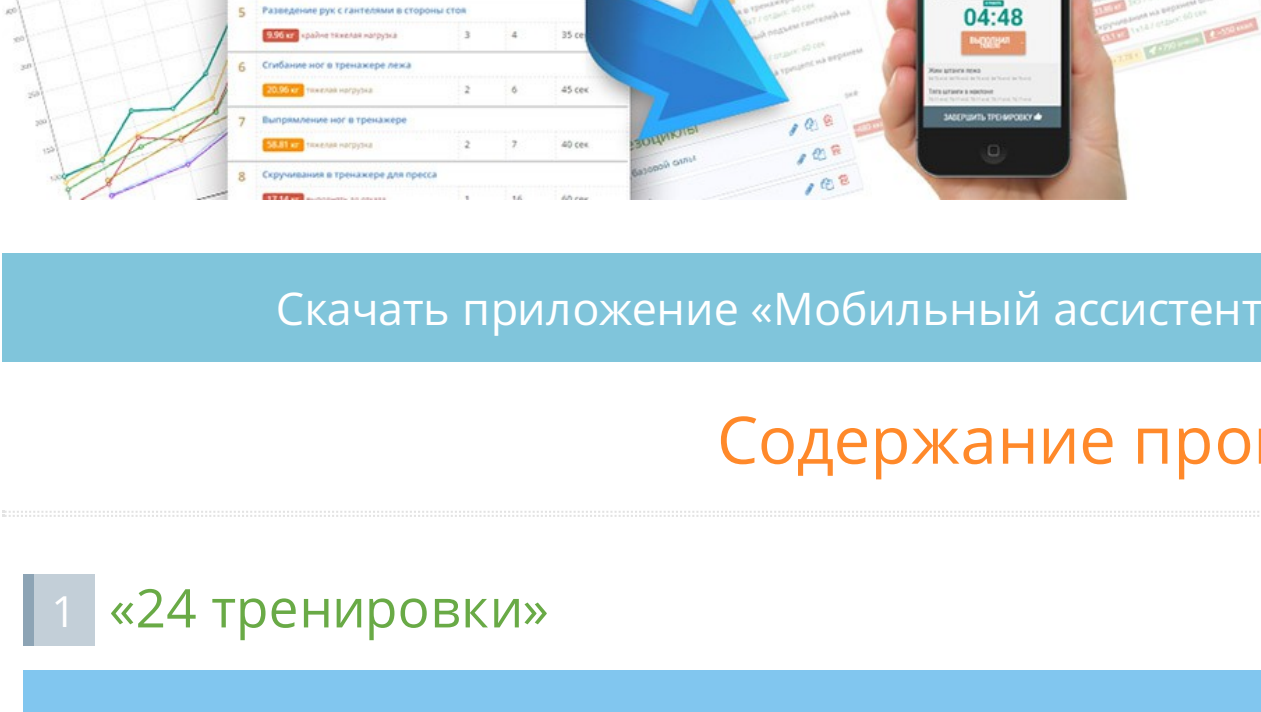
Иначе, как разделяя мышцы по сплиту, такой объем работы твоему организму не одолеть. Но мы предлагаем нетипичный вариант раздельной тренировки, который предполагает 3-разовую загрузку всех мышечных групп. Для этого 2-дневный сплит-комплекс мы повторим дважды в недельном микроцикле — так, как это любил делать сам железный Арни, только еще круче (Шварц проходил два раза в неделю 3-дневный сплит).

«Мышечный» расклад будет таков: 1-й день — грудь, спина, дельты, трапеции и пресс, 2-й день — бицепс бедра, квадрицепс, бицепс, трицепс и икроножные.

На первый взгляд кажется, что 5 мышечных групп за тренировку — многовато. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что на долю каждой выпадает в среднем по 1-2 упражнения.

Чтобы уберечь тебя от встречи с перетреном, мы заморочились еще больше. Каждый комплекс сплита — неповторим и уникален по составу упражнений и «направленности» тренировочной нагрузки.

Маленький пример, чтобы ты понял, что мы имеем в виду: первый день грудные прорабатываются базовыми упражнениями — классическим жимом лежа и «наклонным» жимом гантелей в диапазоне 6-8 повторений; тогда как вторая тренировка грудных — изолирующие сведения в кроссовере в высокоповторном стиле; а третья — жим на верх и низ грудных со штангой на 8-12 повторений. Таким образом, мы можем отследить классическую схему работу с делением тренировки по интенсивности на тяжелые, легкие и средние.



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

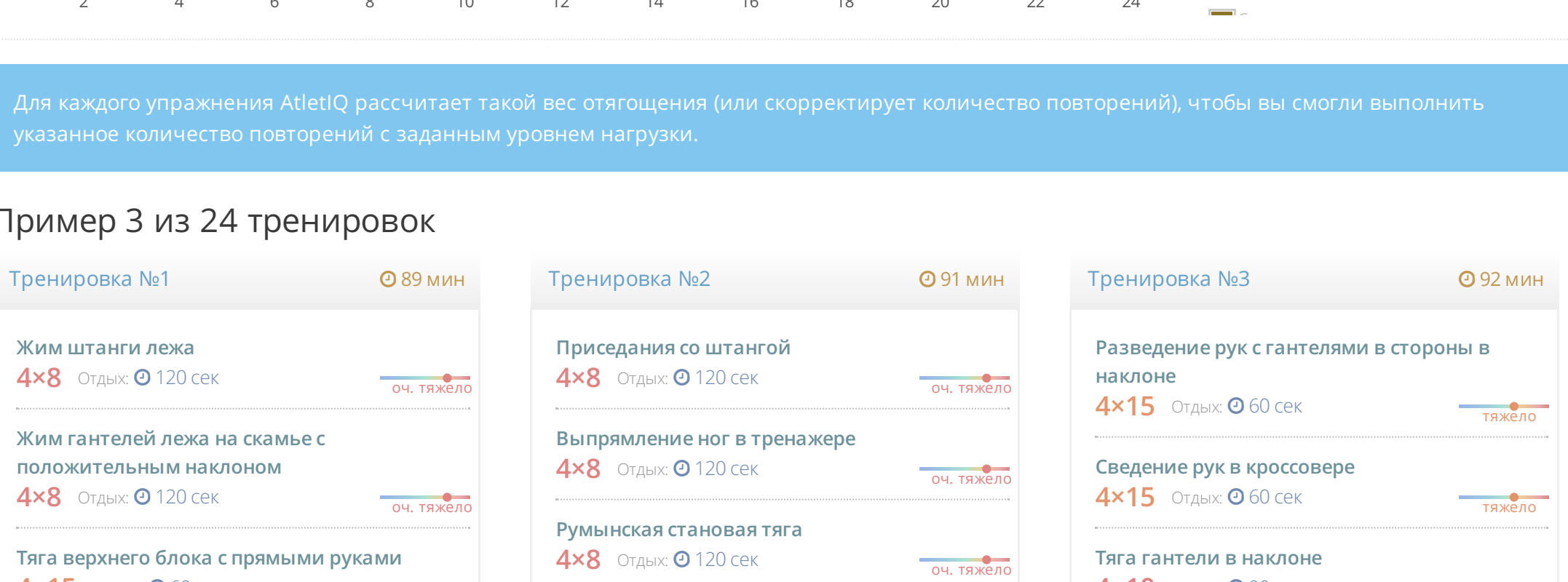
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	4	6-8	120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-8	120 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 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 89 мин

- Жим штанги лежа 4x8 Отдых 120 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 120 сек
- Тяга верхнего блока с прямыми руками 4x15 Отдых 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых 60 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 4x10 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x10 Отдых 90 сек
- Шаги с гантелями 4x10 Отдых 90 сек
- Скручивания на верхнем блоке 4x8 Отдых 120 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 4x8 Отдых 120 сек

> 10.26 т 1232 очков 890 ккал

Тренировка №2 91 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 120 сек
- Выпрямление ног в тренажере 4x8 Отдых 120 сек
- Румынская становая тяга 4x8 Отдых 120 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 4x15 Отдых 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 4x15 Отдых 60 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x10 Отдых 90 сек
- Разгибание гантели из-за головы 4x10 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 4x8 Отдых 120 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x8 Отдых 120 сек

> 13.19 т 962 очков 690 ккал

Тренировка №3 92 мин

- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 4x15 Отдых 60 сек
- Сведение рук в кроссовере 4x15 Отдых 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x10 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 4x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя 4x8 Отдых 120 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x8 Отдых 120 сек
- Шаги со штангой 4x8 Отдых 120 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 4x15 Отдых 60 сек
- Боксовые скручивания 4x15 Отдых 60 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x10 Отдых 90 сек

> 10.45 т 1227 очков 880 ккал

Стоимость полной версии 380 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

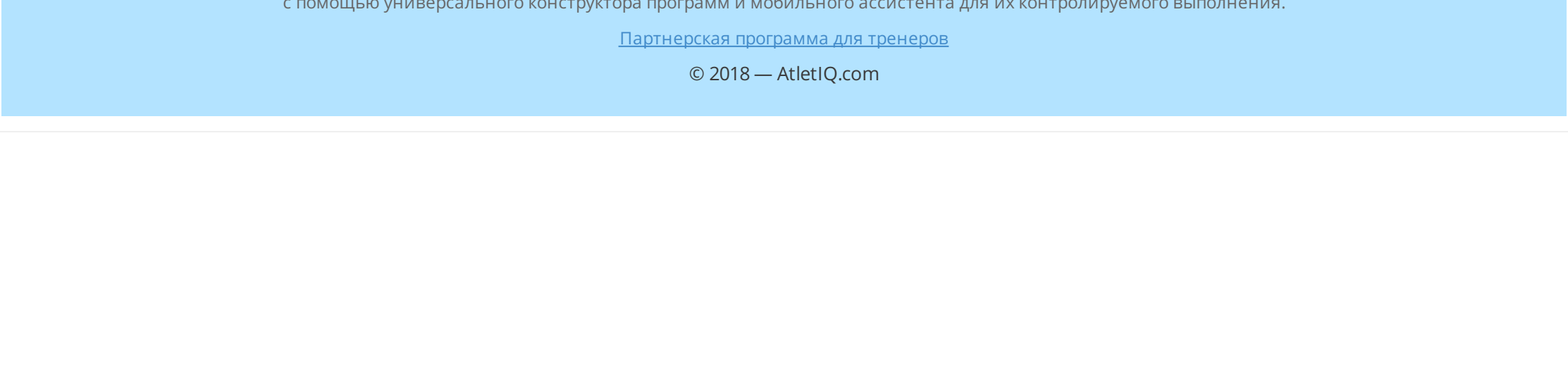
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 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.
- Программа сопоставит вашу нагрузку 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 программы 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