

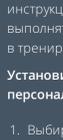
АтлетIQ

# Ухвати генетику «за хвост» - создай идеальный мышечный профиль, достойный твоего соматотипа.

Опытный
31 день
16 тренировок
~52 минуты

Если ты мезоморф, то все, что необходимо тебе, чтобы улучшить качество тела и объем мышц – просто родиться и использовать фитнес-программу MASSters. Все остальное за тебя сделает твоя уникальная генетика. Будь всегда на шаг впереди – тренируйся и расти!

<https://atletiq.com/programma/genom-geneticheski-modificirovannaya-programma-trenirovok-mezomorfa-1407.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. Выбирай программу и выполняй 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 пионты для активации закрытых программ!

## Круши переделы – взрывай мышцы с «физиологичным» платном тренировкам.

Вытянуть счастливый билет, ухватить за хвост птицу удачи, родиться мезоморфом. Мезоморф — своего рода человек-феномен в спорте, рожденный, чтобы расти и побеждать. Франко Коломбо, Серджи Олива, Ронни Колеман — все эти «звездные» бодибилдеры из числа генетических счастливиц. Не ты ли следующий в списке одаренных и удачливых? Вполне возможно, если ты ко всему еще и пользователь массонаборной программы GENOM!

Не стоит работать на массу с большим объемом и частотой. Каковы бы ни были исходные данные мезоморфа, их восстановительные способности также имеют предел. Простая и эффективная тренировочная схема для мезоморфа вписана в 4-дневный сплит с акцентами: грудные мышцы+дельтовидные; мышцы спины+трапеции; ноги+дельтовидные; бицепсы+трицепсы.

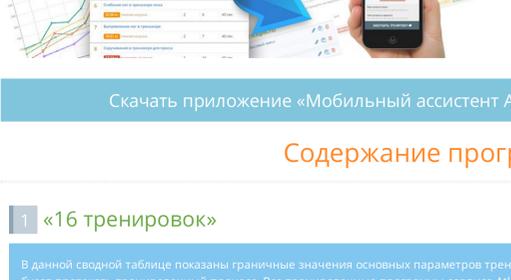
Как видим плечи нагружаются в рамках тренировочного микроцикла дважды, с промежутком на отдых в 3 дня. Помимо указанных мышечных групп 3 раза в неделю прокачиваются мышцы брюшного пресса.

Мезоморфам, как никому другому, важно помнить и придерживаться правила «базовости» тренировок. Их организм наилучшим образом откликается именно на интенсивные и тяжелые силовые тренировки. Посему жимы армейские, французские и жимы лежа, становые, приседы и тому подобное — форва. А вот кардионагрузки в период массонабора мы сведем к минимуму, а вернее удалим из плана вовсе.

Справедливо заметим, что рутина — враг прогресса в данном случае, поэтому уровень нагрузок стараемся вовсю разнообразить. Для этого трудимся сразу в трех режимах: для основных — более силовой стиль на 6-8 повторений, прочие базовые выполняются в диапазоне 8-12 повторений, а изолирующие — на 12-15 повторений. За цикл интенсивность также изменяется, уходя в более «многочисленную».

## 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

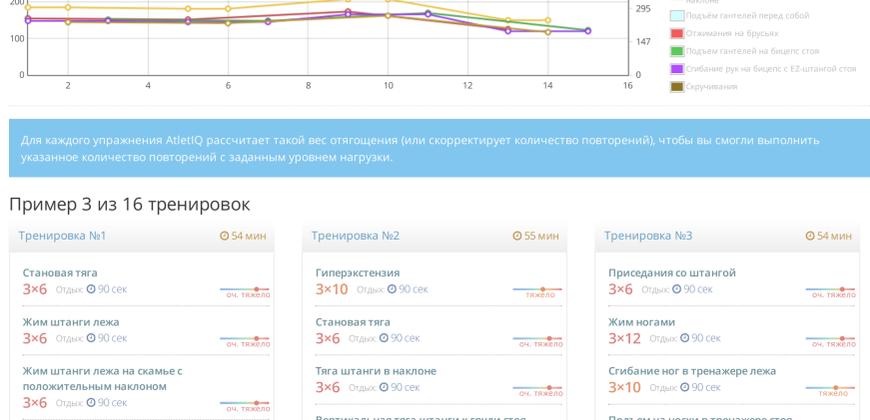
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Становая тяга	3	6-8	⊙ 60-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	6-8	⊙ 60-120 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 корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

## Пример 3 из 16 тренировок

**Тренировка №1** 54 мин

- Становая тяга 3x6 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа 3x6 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x6 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 90 сек
- Кубинский жим 3x12 Отдых 90 сек
- Армейский жим стоя 3x6 Отдых 90 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x15 max Отдых 60 сек

> 4.77 т 976 очков 700 ккал

**Тренировка №2** 55 мин

- Гиперэкстензия 3x10 Отдых 90 сек
- Становая тяга 3x6 Отдых 90 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x6 Отдых 90 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x12 Отдых 90 сек
- Шраги со штангой 3x10 Отдых 90 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x6 Отдых 90 сек

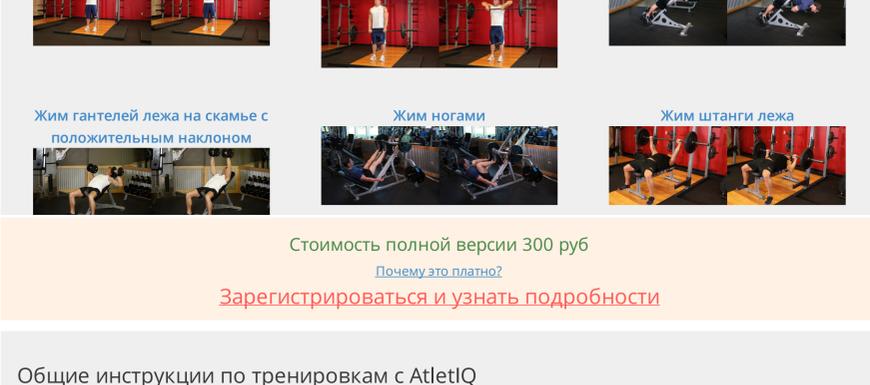
> 5.08 т 752 очков 540 ккал

**Тренировка №3** 54 мин

- Приседания со штангой 3x6 Отдых 90 сек
- Жим ногами 3x12 Отдых 90 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x10 Отдых 90 сек
- Армейский жим стоя 3x6 Отдых 90 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 90 сек
- Скручивания 3x15 max Отдых 60 сек

> 9.15 т 712 очков 510 ккал

## Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 300 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.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует 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 вставшего 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, возможность изменения темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

**Боле 30 программ**  
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

**Набор Мясной**  
Набор мышечной массы

**Сушка**  
Кардиотренировки рельеф

**IronCut**  
Сильно дефицит калорий и массы

**Время тренировки: 11:33** **Тонаж: 7200 кг** **Сплит: 2/4**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Повтор: 25.61 кг / 25.81 кг / 25.81 кг

Время отдыха: 43

**ПРИСТУПИТЬ**

Темп: 3.0/0.0

Становая тяга

Как выполнять? 1. Разместить штангу на полу перед собой

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**  
«Базовый сплит»

Время тренировки: 47:25

Тонаж: 2.2 т

Сплит: 125

Новичок 4 +455

**Всего: 1223**

**Заработай еще 377**  
и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[С подпиской](#)

## Установить приложение

Программы тренировок  
На массу / 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