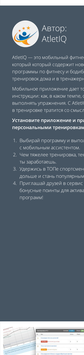
Раскрой маленький секрет большой массы, соверши «объемный» прорыв за месяц.

Опытный 31 день 16 тренировок ~40 минут

Кто не хочет массы? Массу хотят все. Так не откладывай на завтра то, что можно накачать уже сегодня! Используя тренировочный план MAX-FACTOR, ты имеешь все шансы увидеть скорый мышечный результат уже в ближайшей месячной перспективе.

https://atletiq.com/programma/max-factor-formirovanie-massy-na-mesyac-1492.html



Автор: AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильные приложения дают лучшие 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. Пригласай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ

Не пропусти свою очередь расти – ускорий динамику массонаборных результатов с MAX-FACTOR.

Настоящие мужчины играют не только в хоккей, настоящие мужчины еще и жаждут полезить любителю. Тем более если это занятие может принести неплохую мышцотную выгоду. А возможно такое только с использованием тренировочного плана MAX-FACTOR». Интересует? Тогда подключайся к «массовому движению!

Настоящий цикл формирующих тренировок рассчитан на 31 день. Занятия предлагаю проводить четырнадцать в неделю, используя стопроцентную модель прокачки мышечной группы 1 В день — спина+бицепсы; 2-й день — грудь+трицепсы; 3-й день — ноги; 4-й день — дельтовидные. «Дробление» тренировки позволяет посвятить большее времени каждой конкретной мышечной группе и тем самым заставить ее «стрессовать».

В основу комплексов были положены, конечно же, «массонаборные» упражнения — по одному комплексу для каждой мышечной группы и по несколько вспомогательных. Работа выполняется по методу от простого к сложному: в стартовой части тренировки ранит гипертрофично-силовую направленность, далее подходы становятся более объемными.

Такая же тенденция прослеживается относительно всего цикла: первые недели менее интенсивные, тогда как в финальной части программы нагрузки возрастают и в основных упражнениях используется опасные подходы.

6 подходов в 4 максимальных повторениях «на дохуя» вызывают максимальную секреции «кростью» гормонов. А вот такую тренировку-чуя перенимут как время мелкодворного отдыха стоит нагрузки сокращать.

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

«16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 | Тренировочных дней: 16 | Сложность

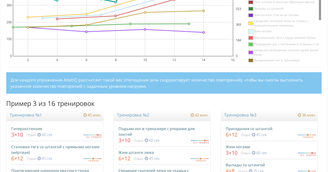
В данной секции таблица показана граничные значения основных параметров тренировки. Это позволит лучше представить в каком режиме будет проходить тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатывается с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Гиперэкстензия	3	10-15	40-60 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)	6	4-12 (+max)	45-90 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировки программы, в какой волне в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитал 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 — 45 мин

- Гиперэкстензия 3×10 Отдых 60 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 6×12 Отдых 90 сек
- Подтягивания широким хватом к груди 4×7 Отдых 120 сек
- Тяга штанги в наклоне обратным хватом 4×8 Отдых 120 сек
- Вертикальная тяга к груди нижнего блока 4×8 Отдых 120 сек
- Подъем штанги на бицепс 3×10 Отдых 90 сек

+ 0,61 т 771 калория 550 ккал

Тренировка №2 — 42 мин

- Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа 6×12 Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых 90 сек
- Отжимания на брусьях 6×12 Отдых 90 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×10 Отдых 90 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×10 Отдых 90 сек

+ 5,16 т 236 калорий 420 ккал

Тренировка №3 — 35 мин

- Приседания со штангой 6×12 Отдых 90 сек
- Жим ногами 3×10 Отдых 90 сек
- Выпады на месте 4×8 Отдых 90 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3×10 Отдых 90 сек
- Сгибания ног в тренажере сидя 3×10 Отдых 90 сек

+ 11,51 т 450 калорий 500 ккал

Стоимость полной версии 360 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это уникальная 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 тренировки 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 заданной по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о напильнике 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 свидайте инструкции по технику 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 тайм-ка, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Установить приложение

Программы тренировок

На сайте / Каталог / Грудь (меньше)

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет в себе и спортсменов и фитнес-тренеров социальную сеть, с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

Пользовательское соглашение

© 2018 — AtletIQ.com