

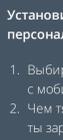


«Усиль» свою генетику – тренируйся и расти мышцы с учетом природного морфо-типа.

Опытный **23** дня **12** тренировок **~48** минут

Тебе повезло родиться мезоморфом и все остальные «морфы» тебе завидуют? Не сдавай позиций и используй генетические бонусы по максимуму! Присмотришься к программе МЕЗОМОРФ-FIT, чтобы продолжать наращивать темпы набора массы и усиливать свою генетику.

<https://atletiq.com/programma/mezomorf-fit-nabor-massy-dlya-tipichnogo-mezomorfa-1509.html>



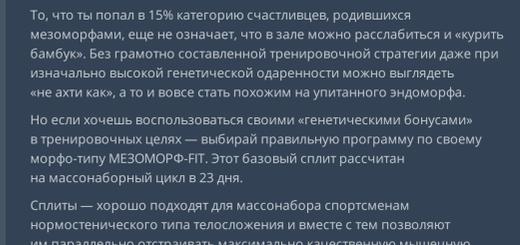
Автор: **AtletIQ**

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. 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 поинты для активации закрытых программ!



Веди беспроявляющую политику массонабора - тренируйся по базовой «мезоморфной» программе.

То, что ты попал в 15% категорию счастливых, родившихся мезоморфами, еще не означает, что в зале можно расслабиться и «курить бамбук». Без грамотно составленной тренировочной стратегии даже при изначально высокой генетической одаренности можно выглядеть «не ахти как», а то и вовсе стать похожим на упитанного эндоморфа.

Но если хочешь воспользоваться своими «генетическими бонусами» в тренировочных целях — выбери правильную программу по своему морфо-типу МЕЗОМОРФ-FIT. Этот базовый сплит рассчитан на массонаборный цикл в 23 дня.

Сплиты — хорошо подходят для массонабора спортсменам мезоморфами, еще не означает, что в зале можно расслабиться и «курить бамбук». Без грамотно составленной тренировочной стратегии даже при изначально высокой генетической одаренности можно выглядеть «не ахти как», а то и вовсе стать похожим на упитанного эндоморфа.

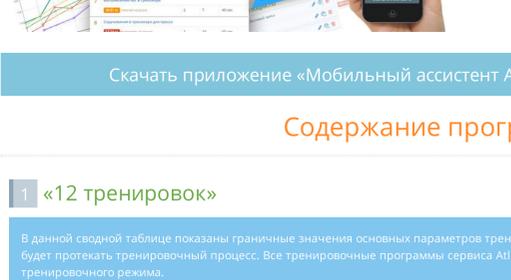
Важно придерживаться установленного режима отдыха, чтобы иметь возможность хорошо восстанавливаться при достаточно интенсивной работе, которая уготована программой.

Хотя для мезоморфа вопрос подбора упражнения не так важен, как скажем для его худого «со-типа» эктоморфа, однако базовая работа в любом случае принесет больший профит. Концентрация анаболических гормонов будет более высока, как и зависящий от этого фактора прогресс в наборе массы.

Отсюда порядка 70% упражнений комплексов МЕЗОМОРФ-FIT составляют именно многосуставные упражнения, которые выполняются в классическом «ростовом» диапазоне 8-12 повторений. Более мелкие мышечные группы такие как голени и пресс прокачиваются в многоповторном режиме — на 10-20 повторений. Порядок «подачи» нагрузок — сперва тяжелые для крупных мышечных групп, после — формирующие.

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 «12 тренировок» Продолжительность в днях: **23** Тренировочные дни: **12** Отдых: **11**

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	Подтягивания	2	10-15 (+max)	⊙ 60 сек
2	Становая тяга	3	8-12	⊙ 50-70 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	8-12	⊙ 50-70 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 12 тренировок

Тренировка №1 44 мин

- Подтягивания **2x15 max** Отдых ⊙ 60 сек → до отказа
- Становая тяга **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Тяга штанги в наклоне **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Армейский жим стоя **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Скручивания на наклонной скамье **5x20** Отдых ⊙ 60 сек ← оч. тяжело

> 5.08 т 🍀 632 очков 🔥 600 ккал

Тренировка №2 42 мин

- Жим штанги лежа **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Сведение гантелей лежа **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Подъем штанги на бицепс **4x12** Отдых ⊙ 40 сек ← тяжело
- Подъем гантелей на бицепс стоя **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Французский жим лежа **4x12** Отдых ⊙ 40 сек ← тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело

> 6.38 т 🍀 662 очков 🔥 480 ккал

Тренировка №3 47 мин

- Приседания со штангой **4x12** Отдых ⊙ 40 сек ← тяжело
- Жим ногами **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Выпрямление ног в тренажере **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа **3x12** Отдых ⊙ 50 сек ← тяжело
- Подъем на носки в тренажере стоя **4x20** Отдых ⊙ 60 сек ← тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя **4x20** Отдых ⊙ 60 сек ← тяжело
- Подъем ног в висе на перекладине **4x15 max** Отдых ⊙ 60 сек → до отказа

> 16.39 т 🍀 634 очков 🔥 460 ккал

Стоимость полной версии 360 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 заставит 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

- Набор Массы
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: **11:33**

ТОНАЖ: **720 кг**

КВТ: **24**

ПОВТОР: **№2**

СРЕД. СГ: **25.61**

ПОВТОРЕНИЙ: **8**

ВРЕМЯ/ДЛЯ: **43**

ПРИСТУПИТЬ

🍀 +17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: **47:25**

ТОНАЖ: **2.2 т**

КВТ: **125**

Новичок 4 ⭐ **+455**

Всего: 1223

Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Подписаться

[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