



СПЛИТ НА МАССУ ЧЕТЫРЕХДНЕВНЫЙ

ДОБАВЬ РАЗНООБРАЗИЯ В СВОИ ТРЕНИРОВКИ НА МАССУ

Автор программы: Бурлак Ю.

Создано с помощью Atletiq.com

Убойная четырехдневная сплит-тренировка приведет к шокирующему росту мышечных объемов за 1 месяц самоотверженных занятий

Опытный **38** дней **24** тренировки **~45** минут

Четырехдневный сплит для набора массы предпочитают спортсмены, желающие вывести тренировки на новый качественный уровень.

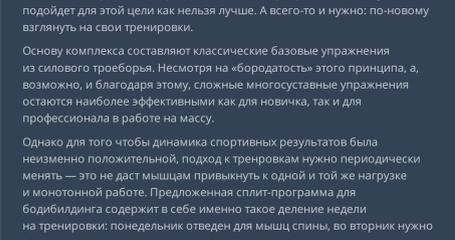
В основе комплекса лежит принцип поочередной нагружаемости каждой мышечной группы всего раз в неделю. Для каждой большой мышечной группы, а именно груди, спины и ног, в программе отдельно выделен тренировочный день, где все внимание и усилия будут сосредоточены только на них.

<https://atletiq.com/programma/chetyrehdnevnyj-split-na-massu.html>



Автор: AtletIQ

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

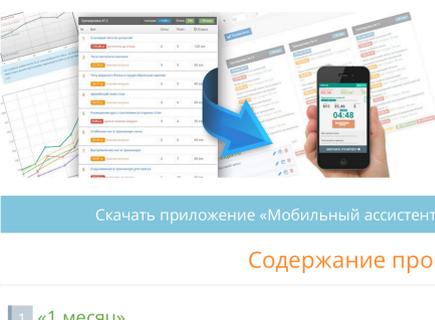


Преодолевай генетический барьер и прибавляй в массе, используя инновационную методику 12-дневного силового тренинга по сплит-схеме

Основной причиной отсутствия прогресса в тренировках является длительное использование одних и тех же рабочих программ. Хочет ли снова начать расти? Четырехдневная сплит-программа на массу подойдет для этой цели как нельзя лучше. А всего-то и нужно: по-новому взглянуть на свои тренировки.

Основу комплекса составляют классические базовые упражнения из силового троеборья. Несмотря на «бородатость» этого принципа, а, возможно, и благодаря этому, сложные многосуставные упражнения остаются наиболее эффективными как для новичка, так и для профессионала в работе на массу.

Однако для того чтобы динамика спортивных результатов была неизменно положительной, подход к тренировкам нужно периодически менять — это не даст мышцам привыкнуть к одной и той же нагрузке и монотонной работе. Предложенная сплит-программа для бодибилдинга содержит в себе именно такое деление недели на тренировки: понедельник отведен для мышц спины, во вторник нужно прокачать только грудь, четверг выделен исключительно для ног, а пятницу предназначена для небольших мышечных групп: бицепса, трицепса и дельтовидных мышц.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно записанную историю твоих программ и нагрузки 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 «1 месяц» Продолжительность в днях: 19 Тренировочные дни: 12 Отдых: 7

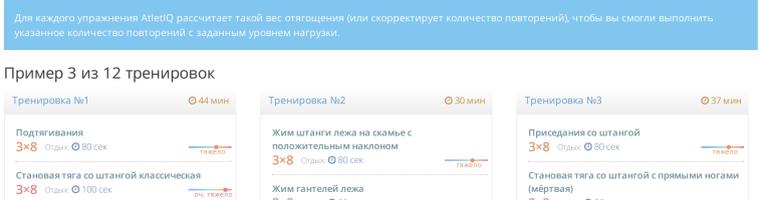
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	3	8-9	80-120 сек
2	Становая тяга со штангой классическая	3	8-9	80-120 сек

▲ При активации списывается 10 очков

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 повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 44 мин Подтягивания 3x8 Отдых 80 сек Становая тяга со штангой классическая 3x8 Отдых 100 сек Тяга гантели в наклоне 3x8 Отдых 80 сек Тяга на нижнем блоке 3x8 Отдых 80 сек Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 3x8 Отдых 80 сек Подъем ног в висе на перекладине 2x10 max Отдых 80 сек 679 очков	Тренировка №2 30 мин Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 80 сек Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 80 сек Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3x8 Отдых 80 сек Сведение рук в кроссовере 3x8 Отдых 80 сек 469 очков	Тренировка №3 37 мин Приседания со штангой 3x8 Отдых 80 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертва) 3x8 Отдых 80 сек Выпады с гантелями 3x8 Отдых 80 сек Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых 80 сек Подъем на носки в тренажере стоя 3x8 Отдых 80 сек 455 очков
---	--	--

2 «2 месяц» Продолжительность в днях: 19 Тренировочные дни: 12 Отдых: 7

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	2-3	10-12	70-110 сек
2	Становая тяга со штангой классическая	2-3	10-12	70-110 сек

▲ При активации списывается 10 очков

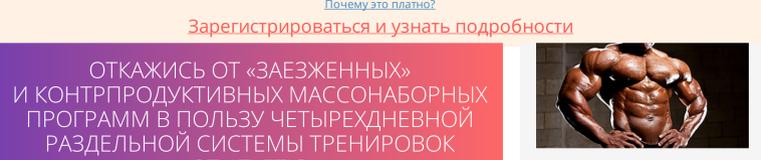
Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 41 мин Подтягивания 3x10 Отдых 70 сек Становая тяга со штангой классическая 2x11 Отдых 110 сек Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 80 сек Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 80 сек Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 3x10 Отдых 80 сек Подъем ног в висе на перекладине 2x10 max Отдых 80 сек 651 очков	Тренировка №2 28 мин Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 70 сек Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 70 сек Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3x10 Отдых 70 сек Сведение рук в кроссовере 3x10 Отдых 70 сек 502 очков	Тренировка №3 35 мин Приседания со штангой 3x10 Отдых 80 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертва) 3x10 Отдых 70 сек Выпады с гантелями 3x10 Отдых 80 сек Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 80 сек Подъем на носки в тренажере стоя 3x10 Отдых 80 сек 487 очков
--	--	---

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 360 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ОТКАЖИСЬ ОТ «ЗАЕЗЖЕННЫХ» И КОНТРПРОДУКТИВНЫХ МАССОНАБОРНЫХ РАЗДЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК ОТ ATLETIQ



«Четырехдневный сплит на массу» Набор мышечной массы

Четырехдневный сплит для набора массы предпочитают спортсмены, желающие вывести тренировки на новый качественный уровень. В основе комплекса лежит принцип поочередной нагружаемости каждой мышечной группы всего раз в неделю. Для каждой большой мышечной группы, а именно груди, спины и ног, в программе отдельно выделен тренировочный день, где все внимание и усилия будут сосредоточены только на них.

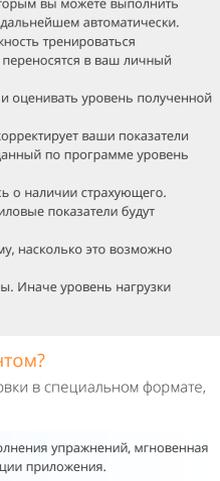
Скачать в PDF



Автор программы AtletIQ

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>



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 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 страхового.
- 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.



[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.

[Партнерские программы для тренеров](#)

© 2017 — AtletIQ.com