

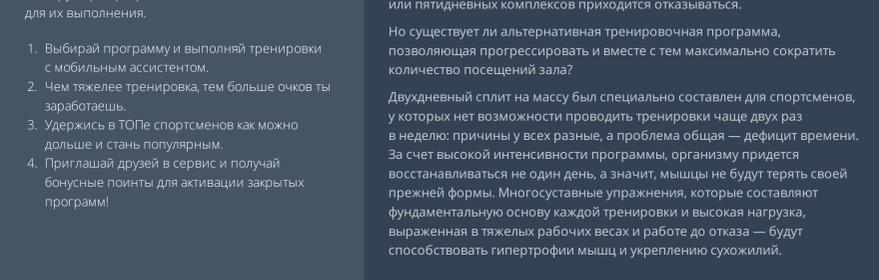
Автор программы: [Fit4Power.ru](http://fit4power.ru) Создано с помощью [Atletiq.com](http://atletiq.com)

Рост мышц в условиях ограниченного объема времени возможен — применяй двухдневный сплит на массу

**1** Опытный **23** дня **12** тренировок **~46** минут

Программа «Двухдневный сплит для больших мышечных групп» ориентирована на атлетов со средним уровнем спортивного мастерства. В основе ее лежит принцип раздельной тренировки, который позволяет эффективно увеличивать силовые показатели за счет работы с субмаксимальными весами и растить мышечную массу, при этом успевая полноценно восстанавливаться.

<https://atletiq.com/programma/dvuhdnevnyj-split-dlya-bolshih-myshcheynyh-grupp.html>



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.

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

**12 тренировок — 12 шагов к сумасшедшей гипертрофии по массонаборной сплит-схеме**

Большинству атлетов приходится подстраивать тренировки под будничные распорядок дня. При этом в плотную рабочую неделю не всегда удается вписать частый спортивный тренинг. От действенных, подогнанных опытным путем под индивидуальные особенности, четырех- или пятидневных комплексов приходится отказываться.

Но существует ли альтернативная тренировочная программа, позволяющая прогрессировать и вместе с тем максимально сократить количество посещений зала?

Двухдневный сплит на массу был специально составлен для спортсменов, у которых нет возможности проводить тренировки чаще двух раз в неделю; причины у всех разные, а проблема общая — дефицит времени. За счет высокой интенсивности программы, организму придется восстанавливаться не один день, а значит, мышцы не будут терять своей прежней формы. Многократные упражнения, которые составляют фундаментальную основу каждой тренировки и высокая нагрузка, выраженная в тяжелых рабочих весах и работе до отказа — будут способствовать гипертрофии мышц и укреплению сухожилий.

Автор: [fit4power.ru](http://fit4power.ru)

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с Atletiq, ты получаешь точно такую же персонализированную автором 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

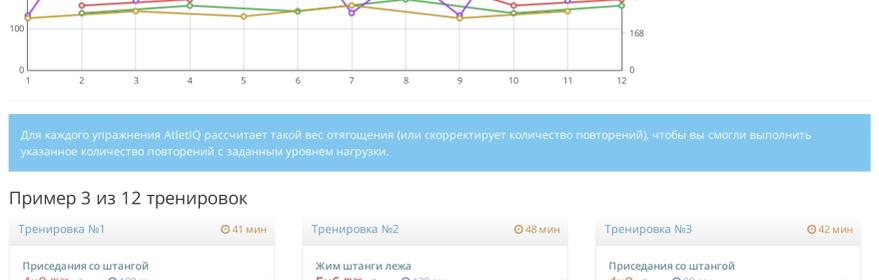
1 «1 месяц» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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
<b>1-й день</b>				
1	Приседания со штангой	4	8 (+max)	90-130 сек
2	Жим ногами	3	12	90-120 сек
3	Румынская становая тяга	3	12	90-120 сек

### 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** 41 мин

- Приседания со штангой 4x8 max Отдых 100 сек **оч. тяжело**
- Жим ногами 3x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Румынская становая тяга 3x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 70 сек **тяжело**
- Французский жим со штангой стоя 3x12 Отдых 90 сек **тяжело**

683 очка

**Тренировка №2** 48 мин

- Жим штанги лежа 5x6 max Отдых 130 сек **до отказа**
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Подтягивания широким хватом за голову 4x12 Отдых 90 сек **до отказа**
- Тяга штанги в наклоне 4x10 Отдых 60 сек **тяжело**
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых 90 сек **тяжело**

966 очка

**Тренировка №3** 42 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 90 сек **тяжело**
- Жим ногами 3x12 Отдых 90 сек **оч. тяжело**
- Румынская становая тяга 3x12 Отдых 90 сек **оч. тяжело**
- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 90 сек **оч. тяжело**
- Французский жим со штангой стоя 3x12 Отдых 90 сек **оч. тяжело**

703 очка

### Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии [Зарегистрироваться](#)

### МЕСЯЧНЫЙ СПЛИТ-ЦИКЛ: САКРАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПРОСТОГО И ЭФФЕКТИВНОГО ТРЕНИНГА НА МАССУ

Для тех, у кого свободное время в дефиците, двухдневный сплит для прокачки крупных мышечных групп — лучший способ всегда оставаться в хорошей физической форме.

2-х дневный сплит для набора массы рассчитан на 12 занятий в течение 8 недель. Интенсивность каждой тренировки будет постоянно изменяться так, чтобы мышцы не смогли привыкнуть к нагрузкам, а также не достигли перетренированности от регулярных занятий с тяжелыми весами.

Основное условие прогресса в любом скоростно-силовом виде спорта, в том числе и в культуризме, — применение принципа волновой перемены нагрузок в тренировках (периодизация).

Потому, если проанализировать всю программу, можно заметить, что один и тот же комплекс упражнений, повторяемый через недельный промежуток времени, выполняется то с меньшей нагрузкой, то с большей.

Как уже было сказано, основу тренировочного комплекса составляют базовые упражнения. Приседания со штангой, жим ногами и румынская становая тяга — эта триада максимально задействует большое количество мышц ног, которые получают такую нагрузку, что на полное восстановление их потребуется от 5 до 7 суток.

Работа до отказа в этих базовых упражнениях благотворно повлияет не только на гипертрофию мышц, но а также на развитие силы и силовой выносливости.

То же самое касается и подтягиваний широким хватом за голову, где каждая тренировка рассчитана на максимальное повторение в каждом подходе этого упражнения. В качестве дополнительной нагрузки на широчайшие мышцы спины применяется тяга штанги в наклоне, которая больше акцентирует внимание на утолщение целевой группы мышц, когда первое упражнение способствует ее расширению.

Вертикальная тяга штанги к груди стоя — упражнение, стоящее в конце второй тренировки в неделю, включено в 2-х дневную сплит-программу для набора массы с целью обеспечить достаточную нагрузку на плечи.

На первый взгляд, может показаться, что одного упражнения недостаточно для развития дельтовидных мышц. Но если принять во внимание включенные в программу различные виды жимов, где акцент приходится на передние пучки дельтовидных мышц, и тяги, вовлекающие в работу задние пучки, становится понятным, что недействительными остаются только средние пучки дельт. Загруженность их как раз и обеспечивается данным упражнением.

Отдельно стоит упомянуть о жиме штанги лежа, ведь это упражнение следует выполнять каждую тренировку.

В первый тренировочный день — это упражнение будет выполняться с нагрузкой, колеблющейся от 66% до 76% от максимального повторения.

Несмотря на такой небольшой рабочий вес, интенсивность будет очень высокой за счет малого времени, отведенного для отдыха между подходами и большого количества повторений (в том числе и работа до отказа).

Так как трехглавая мышца при жиме штанги лежа является второй по распределению нагрузки, то после этого упражнения сразу же идет французский жим со штангой стоя, который «добивает» трицепсы, что провоцирует увеличение их объема.

Во второй тренировке — жим штанги лежа является самым упражнением в комплексе, а его нагрузка имеет только два варианта, следующие друг за другом: работа с 80% в рабочем весе на 6 повторений и работа с 87% на максимальное количество повторений.

Такой подход позволяет увеличить силовые показатели в жиме штанги лежа, в следствии чего происходит укрепление и утолщение мышечных волокон.

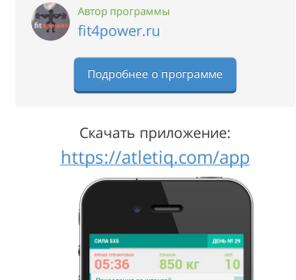
Для того чтобы грудная мышца развивалась равномерно, после жима штанги лежа выполняется жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном, при выполнении которого нагрузка ложится на верхнюю часть целевой мышцы.



### «Двухдневный сплит для больших мышечных групп» Набор мышечной массы

Программа «Двухдневный сплит для больших мышечных групп» ориентирована на атлетов со средним уровнем спортивного мастерства. В основе ее лежит принцип раздельной тренировки, который позволяет эффективно увеличивать силовые показатели за счет работы с субмаксимальными весами и растить мышечную массу, при этом успевая полноценно восстанавливаться.

Скачать в PDF



Автор программы [fit4power.ru](http://fit4power.ru)

Подробнее о программе

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



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии [Зарегистрироваться](#)

### 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 составит 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 запланированы тренировки, позаботьтесь о наличии страхового.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь удерживать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях востановления 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** на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор мышечной массы на основе 5 приемов

Сушка

Натуральный бодибилдинг

**11:33** **720 кг** **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2 25.61 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**

47:25 **2.2 т** **125**

Новичок 4 **+455**

**Всего: 1223**

Заработай еще 377

и переиди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[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 контрольного выполнения.  
[Партнерская программа для тренеров](#)  
© 2017 — Atletiq.com