



# Набор Массы для эктоморфа

## сплит-программа для спортсменов среднего уровня подготовки

2 мезоцикла / 4 месяца  
48 тренировок

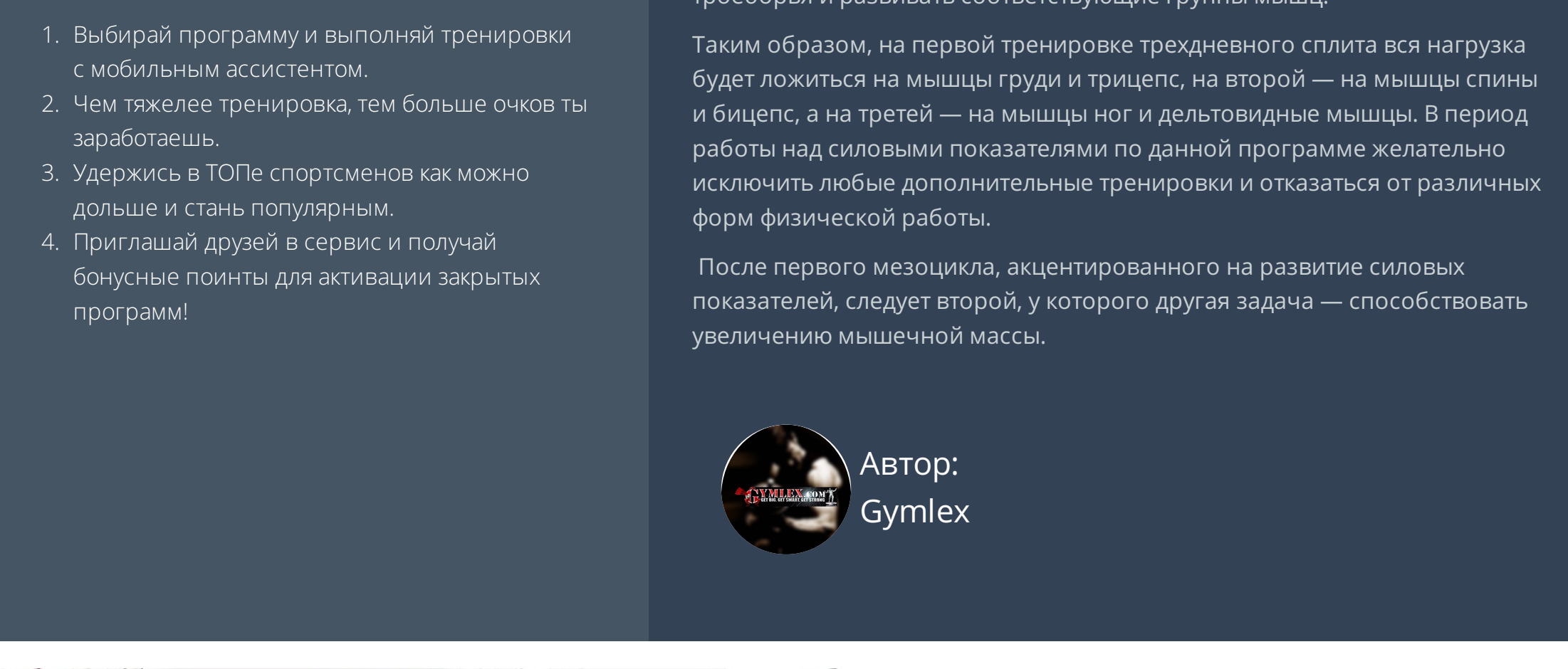
Автор программы: Cymlex.com  
Создано с помощью Atletiq.com

Растить «мясо» и качать силу трижды в неделю по проверенной программе «Набор массы для эктоморфа»

**Опытный** **94** дней **48** тренировок **~51** минута

Классическая трехдневная сплит-программа тренировок, приспособленная под спортсменов с худощавым типом телосложения, позволит преодолеть тренировочный барьер. Сначала развиваем силу, потом работаем на массу — только так можно прорвать плато и создать то тело, о котором мечтает каждый.

<https://atletiq.com/programma/dlya-ektomorfa-na-massu.html>



### Трехдневная сплит-программа для типичного эктоморфа: заглуши генетику типичным силовым подходом

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.

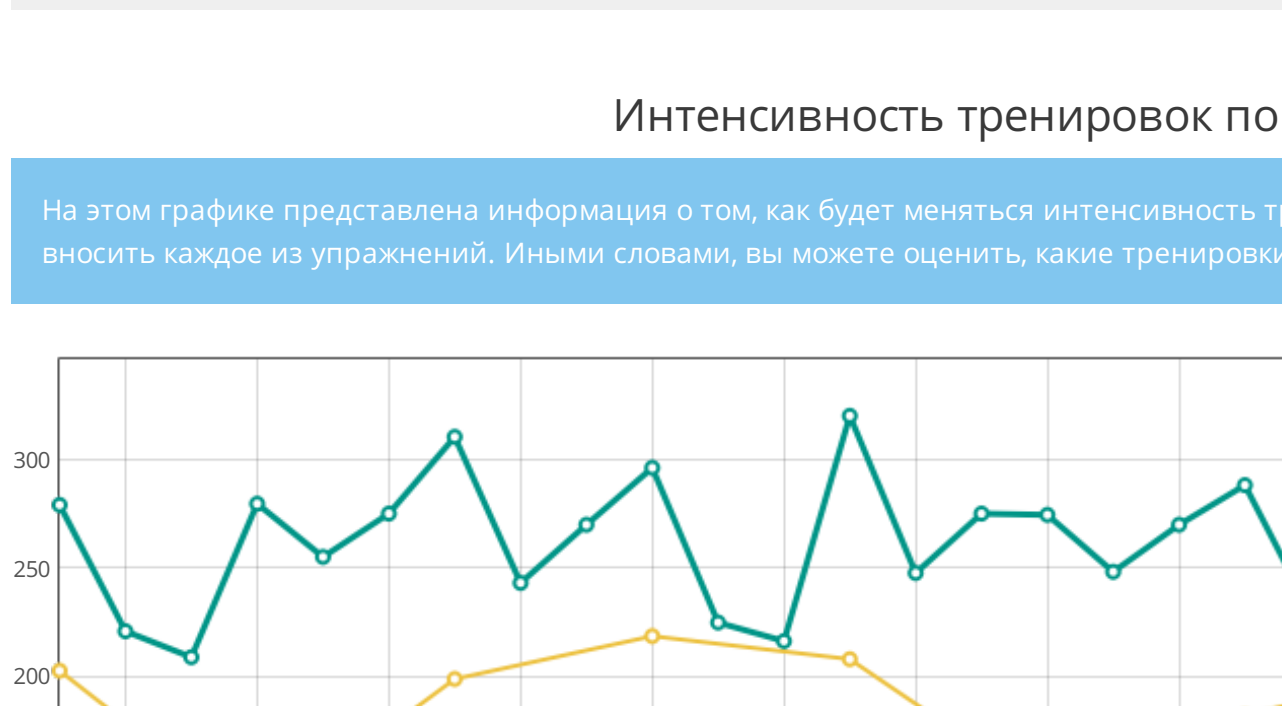
Данная программа набора массы для эктоморфа состоит в основном из базовых упражнений, что поможет максимально нагрузить мышцы и сократить время тренировок. В течение первых двух месяцев каждое занятие в основе будет содержать одно упражнение из силового троеборья и развивать соответствующие группы мышц.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удерживай в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Пригладай друзей в сервис и получи бонусные очки для активации закрытых программ!

Таким образом, на первой тренировке трехдневного сплита вся нагрузка будет ложиться на мышцы груди и трицепс, на второй — на мышцы спины и бицепс, а на третий — на мышцы ног и дельтовидные мышцы. В период работы над силовыми показателями по данной программе желательно исключить любые дополнительные тренировки и отказаться от различных форм физической работы.

После первого мезоцикла, акцентированного на развитие силовых показателей, следует второй, у которого другая задача — способствовать увеличению мышечной массы.

Автор: **Gymlex**



### 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 «2 месяца силы»** Продолжительность в днях: 47 Тренировочные дни: 24 Отдых: 23

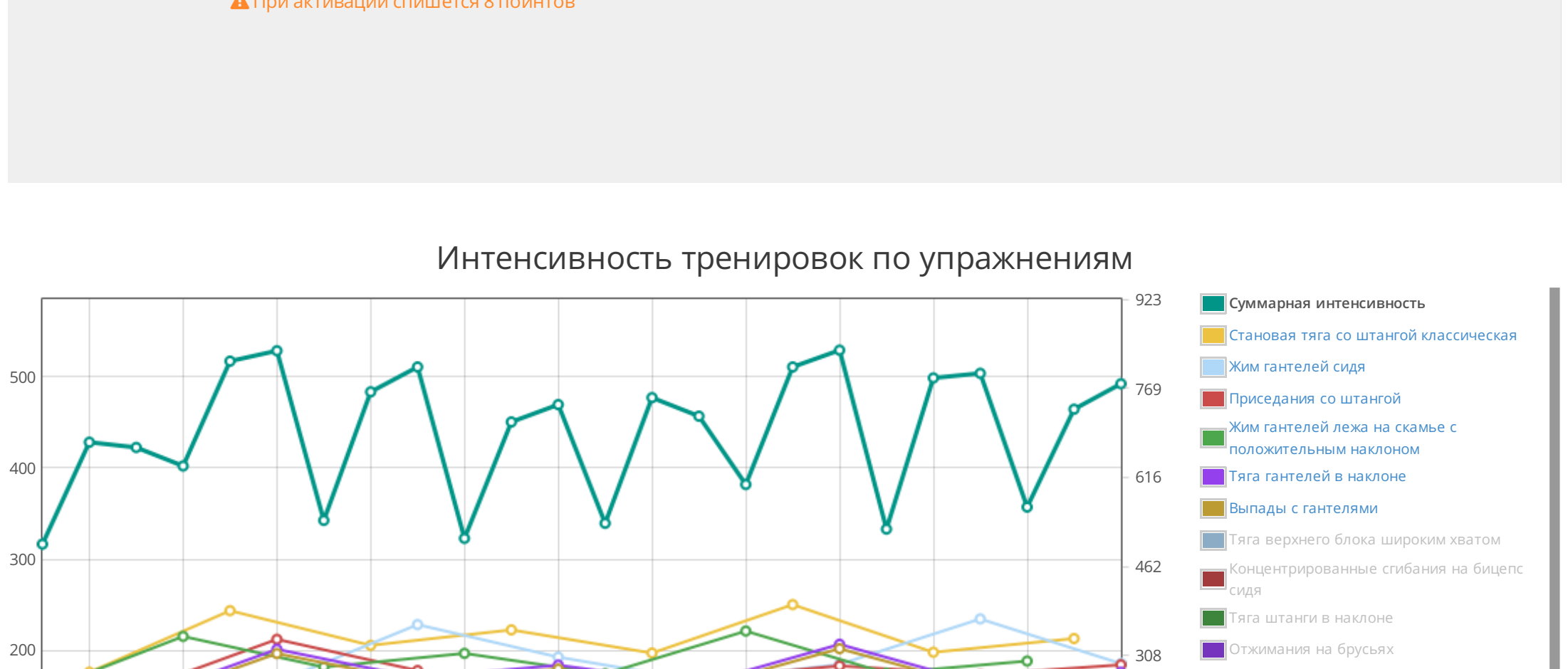
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	2-3	3-4 (н+так)	100-180 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	3-4 (н+так)	100-180 сек

▲ При активации списывается 8 очков

### Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы. В 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 24 тренировок

**Тренировка №1** 48 мин

- Жим штанги лежа 3x3 Отдых 100 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x3 Отдых 100 сек
- Пулвер со штангой на прямой скамье 3x9 Тимп: 30/10 Отдых 150 сек
- Отжимания на брусьях 2x3 Отдых 180 сек
- Французский жим лежа 3x4 Отдых 150 сек

489 очков

**Тренировка №2** 50 мин

- Становая тяга со штангой классическая 3x3 Отдых 100 сек
- Подтягивания 3x3 Отдых 100 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x4 Отдых 150 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x3 Отдых 160 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x3 Отдых 150 сек

387 очков

**Тренировка №3** 42 мин

- Приседания со штангой 3x3 Отдых 100 сек
- Жим ногами 3x3 Отдых 100 сек
- Выпады 3x3 Отдых 100 сек
- Жим гантелей сидя 3x3 Отдых 100 сек
- Вертикальная тяга штанги в груди стоя 3x3 Отдых 100 сек

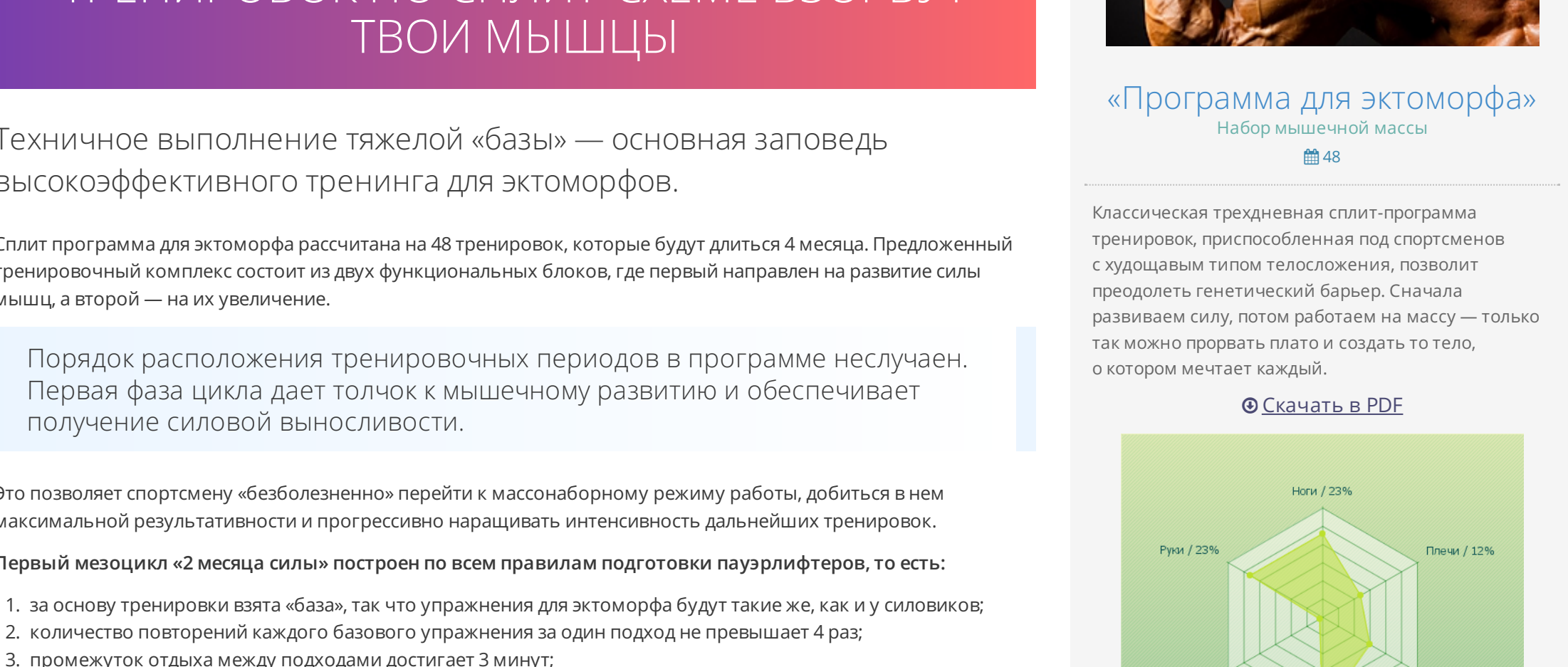
366 очков

**2 «2 месяца на массу»** Продолжительность в днях: 47 Тренировочные дни: 24 Отдых: 23

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Отжимания на брусьях	2-4	8-12 (н+так)	90-180 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-10 (н+так)	70-180 сек
3	Разгибания на трицепс на верхнем блоке	2-4	8-12 (н+так)	90-180 сек

▲ При активации списывается 8 очков

### Интенсивность тренировок по упражнениям



### Пример 3 из 24 тренировок

**Тренировка №1** 44 мин

- Отжимания на брусьях 4x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 70 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x8 Отдых 90 сек
- Французский жим лежа 4x9 Отдых 100 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x8 Отдых 70 сек

499 очков

**Тренировка №2** 47 мин

- Становая тяга со штангой классическая 4x8 Отдых 70 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 4x8 Отдых 90 сек
- Тяга штанги в наклоне 2x8 макс Отдых 180 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых 90 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 4x8 Отдых 100 сек

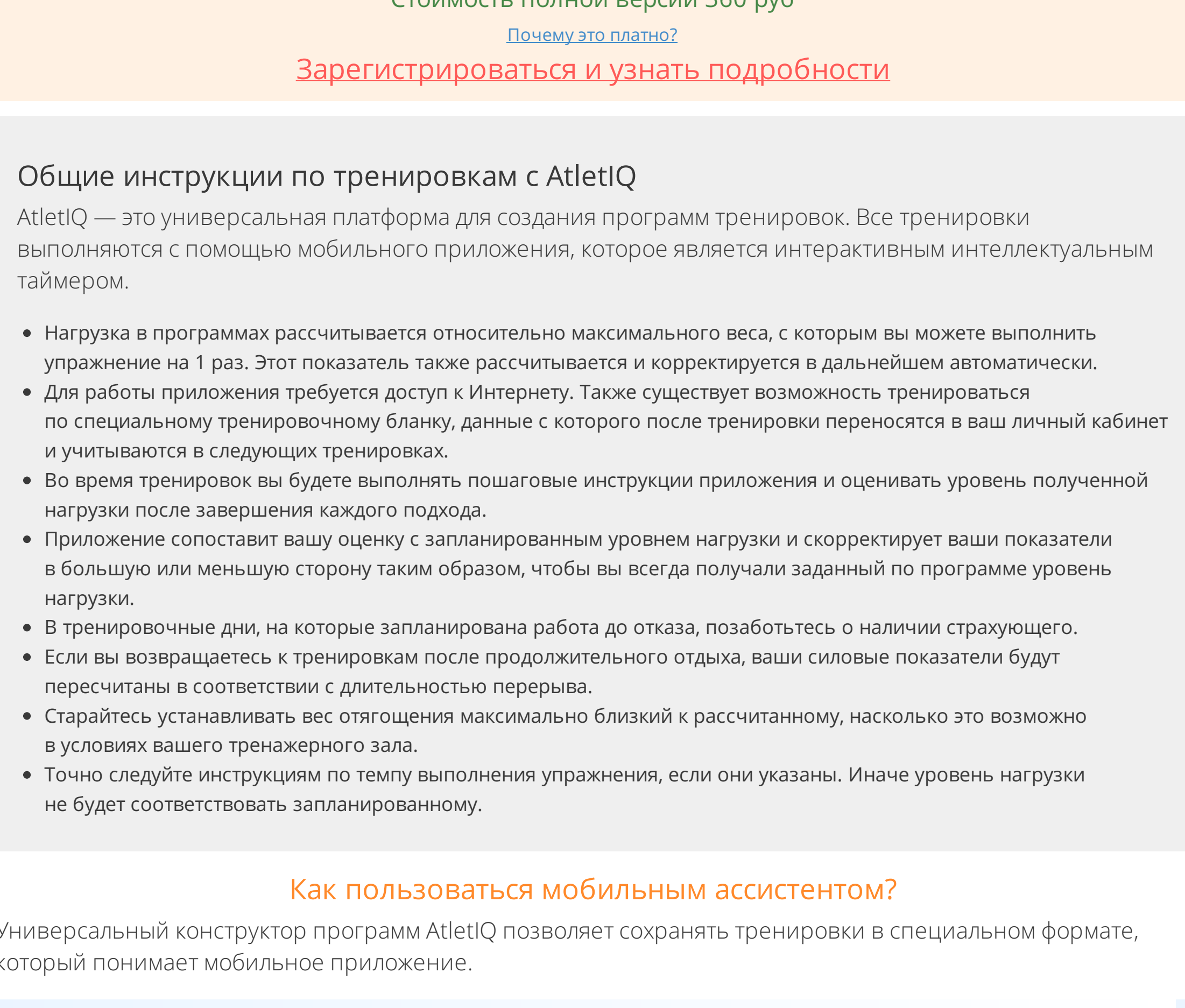
676 очков

**Тренировка №3** 47 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 90 сек
- Выпады с гантелями 4x8 Отдых 70 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x12 Отдых 80 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 макс Отдых 180 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x8 Отдых 70 сек

667 очков

## Справочник упражнений программы

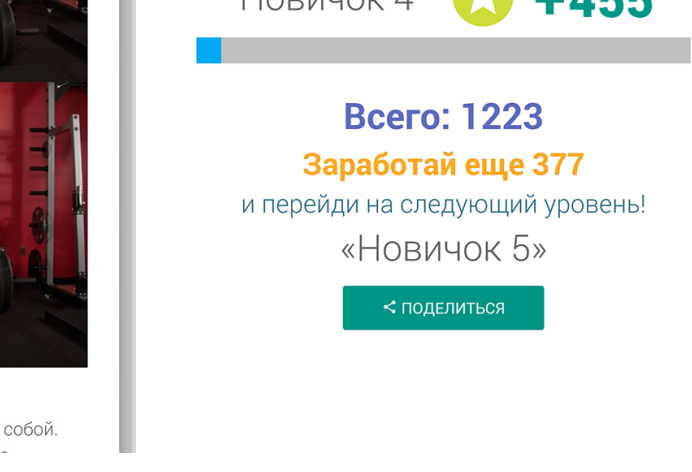


Стоимость полной версии 360 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

**БОДИБИЛДИНГ-ПОДХОД В ПОМОЩЬ БЕЗНАДЕЖНЫМ ЭКТОМОРФАМ: 4 МЕСЯЦА ТРЕНИРОВОК ПО СПЛИТ-СХЕМЕ ВЗОРВУТ ТВОИ МЫШЦЫ!**



Техническое выполнение тяжелой «базы» — основная заповедь высокоэффективного тренинга для эктоморфов.

### «Программа для эктоморфа» Набор мышечной массы

Классическая трехдневная сплит-программа тренировок, приспособленная под спортсменов с худощавым типом телосложения, позволит преодолеть тренировочный барьер. Сначала развиваем силу, потом работаем на массу — только так можно прорвать плато и создать то тело, о котором мечтает каждый.

☰ Скачать в PDF



Автор программы **Gymlex**

[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 плану, 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 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 разделе, 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

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](#)

© 2017 — Atletiq.com