



FULLBODY+ ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА для опытных спортсменов!

Автор программы: IronZen.org Создано с помощью Atletiq.com

Скоростной рост мышц возможен! Всего 1 месяц мощных тренировок!

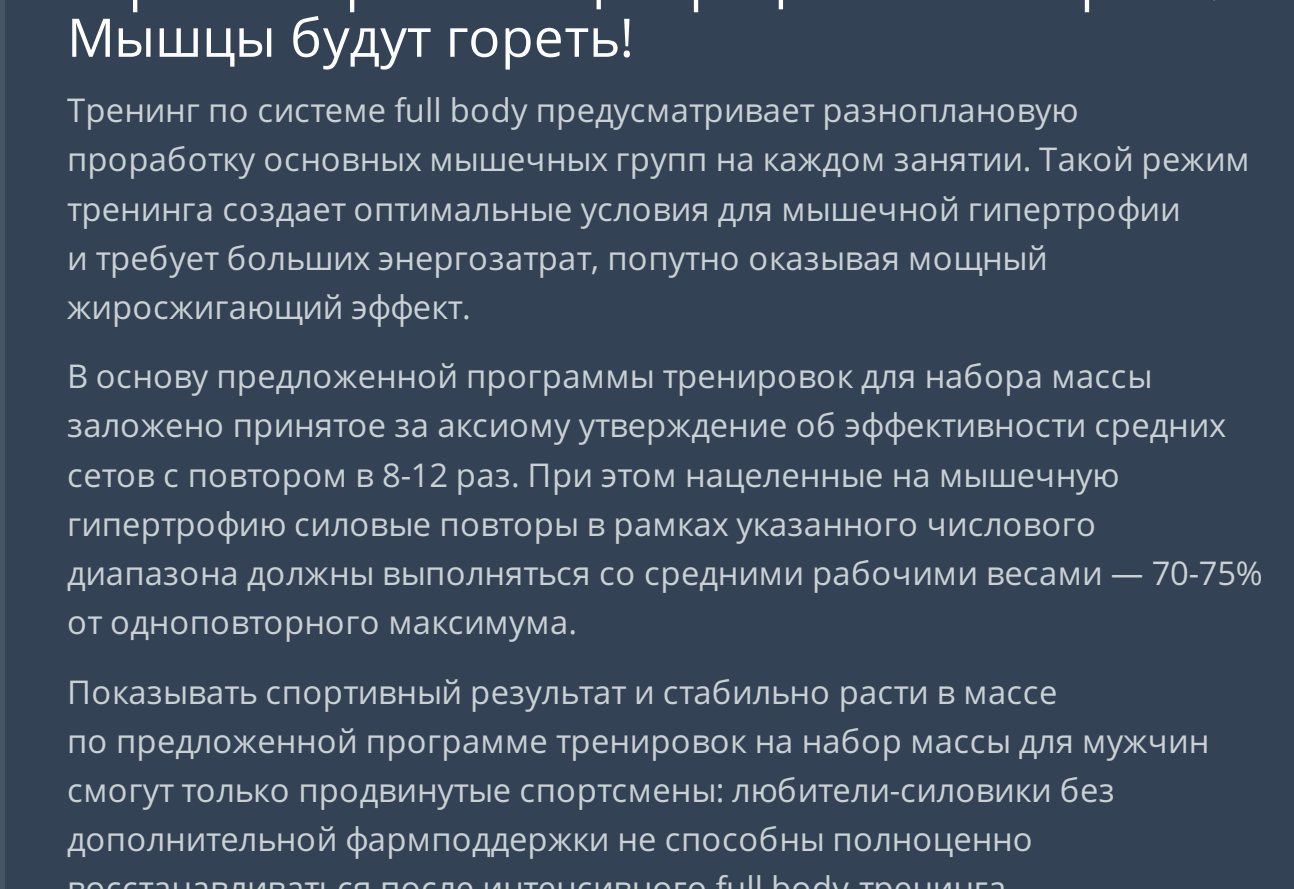
1 Опытный **39** дней **12** тренировок **~58** минут

Тренинг в стиле «фулбоди» отлично вписывается в тренировочный план опытного «лифтера»-натурала в качестве временного «контраста» сплит-схемам. Ускоряет тренировочный прогресс с эффективным комплексом для одновременного развития всех крупных мышечных групп!

<https://atletiq.com/programma/fullbody-plus.html>

Автор: IronZen

IronZen – система построения тела за максимально короткий промежуток времени. Включает в себя подробное руководство по тренингу и питанию, основная часть представлена в наборе программ тренировок как для новичков, так и опытных атлетов.



Взрывной рост концентрации тестостерона! Мышцы будут гореть!

Тренинг по системе full body предусматривает разноплановую проработку основных мышечных групп на каждом занятии. Такой режим тренинга создает оптимальные условия для мышечной гипертрофии и требует больших энергозатрат, попутно оказывая мощный жиросжигающий эффект.

В основу предложенной программы тренировок для набора массы заложено принятое за аксиому утверждение об эффективности средних сетов с повтором в 8-12 раз. При этом нацеленные на мышечную гипертрофию силовые повторы в рамках указанного числового диапазона должны выполняться со средними рабочими весами — 70-75% от одноповторного максимума.

Показывать спортивный результат и стабильно расти в массе по предложенной программе тренировок на набор массы для мужчин смогут только продвинутые спортсмены: любители-силвики без дополнительной фармапподдержки не способны полноценно восстанавливаться после интенсивного full body-тренинга.

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 «1 месяц» Продолжительность в днях: 39 Тренировочные дни: 12 Отдых: 27

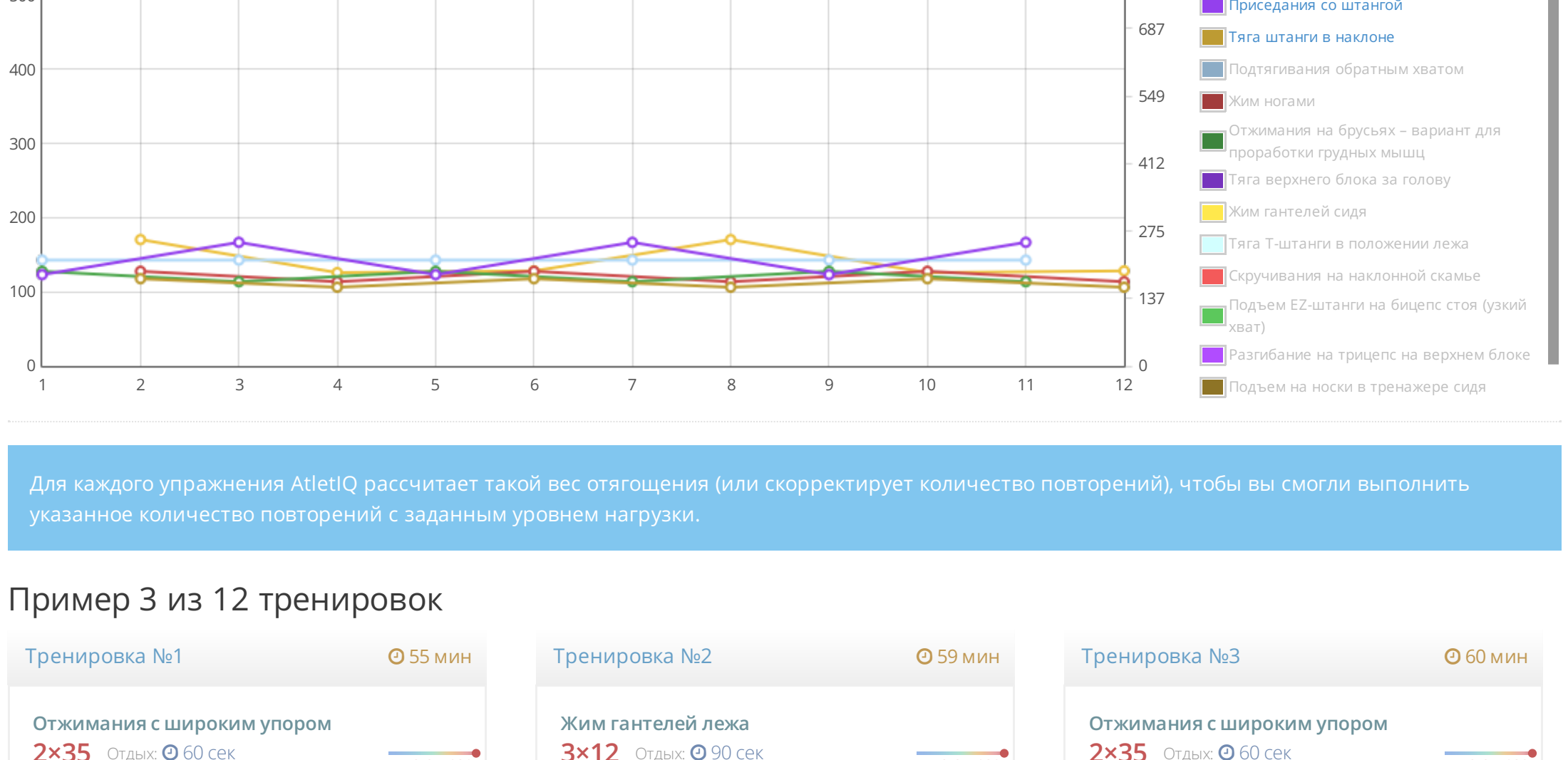
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Отжимания с широким упором	2	35	60 сек
2	Приседания со штангой	2-3	10-12 (+max)	180 сек

Для доступа требуется уровень «Опытный 1» или оплата 120 поинтов / [что это?](#)
 Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 же отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 55 мин

- Отжимания с широким упором 2x35 Отдых: 60 сек
- Приседания со штангой 2x10 max Отдых: 180 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 2x15 Отдых: 60 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x12 Отдых: 90 сек
- Жим штанги лежа 2x8 max Отдых: 140 сек
- Жим гантелей сидя 2x10 max Отдых: 90 сек
- Тяга верхнего блока за голову 2x10 max Отдых: 90 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 2x9 max Отдых: 100 сек

839 очков

Тренировка №2 59 мин

- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых: 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 2x8 max Отдых: 150 сек
- Жим ногами 2x10 max Отдых: 150 сек
- Тяга Т-штанги в положении лежа 2x10 max Отдых: 90 сек
- Тяга штанги в наклоне 2x10 max Отдых: 110 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x7 max Отдых: 90 сек
- Подтягивания обратным хватом 2x7 max Отдых: 90 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x10 max Отдых: 90 сек

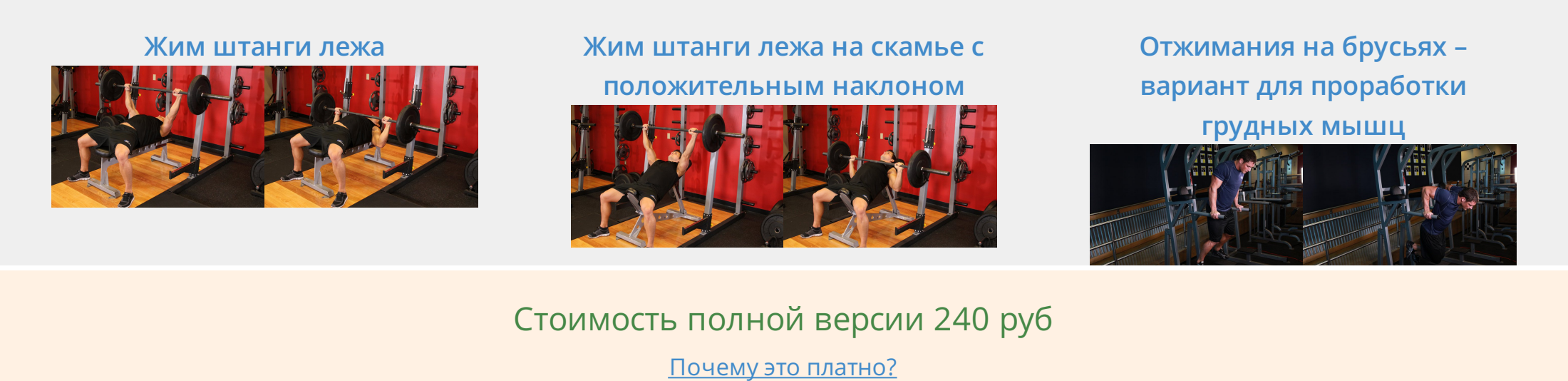
878 очков

Тренировка №3 60 мин

- Отжимания с широким упором 2x35 Отдых: 60 сек
- Приседания со штангой 3x12 Отдых: 180 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 2x20 Отдых: 60 сек
- Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x10 max Отдых: 90 сек
- Жим штанги лежа 2x12 Отдых: 140 сек
- Жим гантелей сидя 2x10 max Отдых: 90 сек
- Тяга верхнего блока за голову 3x12 Отдых: 90 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват) 2x12 Отдых: 100 сек

901 очков

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 240 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Скоростной рост мышц возможен! Смени классический сплит на эффективный full body тренинг.

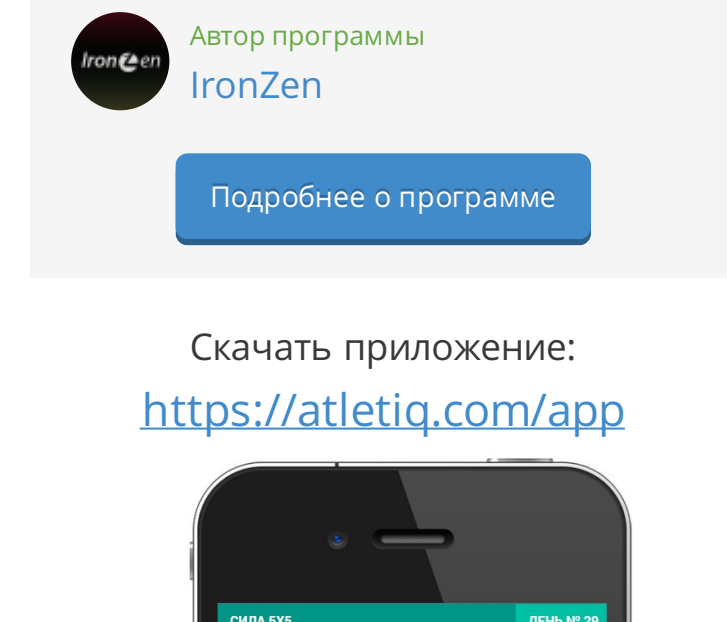
Принято считать, что наиболее эффективным для раскрытия анаболического потенциала мышц является сплит-тренинг. Но в последнее время все чаще в конкурентной борьбе с классической методикой высокие результаты показывает инновационная схема тренинга — full body, предполагающая объемную проработку основных мышечных групп в течение одной тренировки.



«FullBody Plus» Набор Мышечной Массы 12

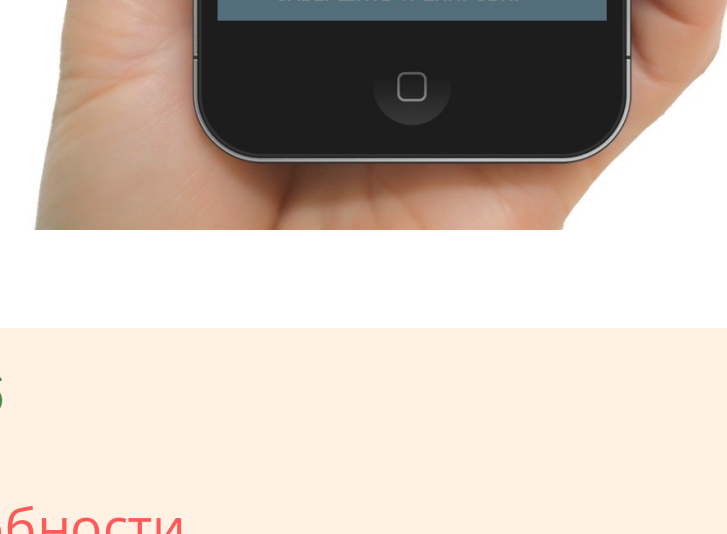
Тренинг в стиле «фулбоди» отлично вписывается в тренировочный план опытного «лифтера»-натурала в качестве временного «контраста» сплит-схемам. Ускоряет тренировочный прогресс с эффективным комплексом для одновременного развития всех крупных мышечных групп!

[Скачать в PDF](#)



Автор программы IronZen [Подробнее о программе](#)

[Скачать приложение: https://atletiq.com/app](https://atletiq.com/app)



Комплексная программа тренировок на массу и силу особенно рекомендуется к применению в «застойный» период, когда адаптационные способности мышц достигли максимума и требуется пересмотреть форму организации тренировок.

Результативность full body базируется на принципе синергизма — всеобщая вовлеченность тела в тренировочную сессию **провоцирует увеличение концентрации тестостерона**, что отягощает активный рост мышечной ткани.

Ключевую позицию в тренинге занимают базовые движения для основных мышечных групп. Выполнение тяжелой базы дает хорошую нагрузку на мышечные структуры, что приводит к массовым микротравмам волокон и, как следствие, увеличению размерности рабочих мышц.

Чтобы добиться оптимального эффекта загрузки и запустить процесс мышечного роста, не достигая перетренированности, будет выполняться не более 3 подходов в каждом упражнении. Режим работы — отказной.

Комплексная программа тренировок на мышечную массу направлена на одновременное и гармоничное развитие всего мышечного комплекса и позволяет избежать диспропорций отдельных его составляющих.

Тренировки до отказа неизменно стимулируют массивный выброс тестостерона и дают толчок к мышечному росту. Наибольший объем работы приходится на мышцы груди и спины: с этой целью каждая тренировка будет содержать по несколько упражнений на эти группы.

Так, на первом занятии отжимания с широким упором проходит «подготовительным» упражнением для мышц груди. Широкая постановка рук при выполнении данного упражнения переносит основную нагрузку именно на грудную группу. Выполнение их без утяжеления обеспечивает качественный разогрев мышц и подготавливает их к дальнейшей объемной работе.

Следующая атака на грудные будет включать работу на грудь. Для выполнения базового жима на грудь используется модифицированный его вариант с использованием гантелей.

Такая вариация классической базы позволяет максимально и прицельно задействовать грудные мышцы, минимально задействуя трицепс и переднюю дельтовидную.

И вновь не забываем про грудные мышцы — для них приспосабливается жим штанги лежа на наклонной скамье, массивно прорабатывающее ключичную область.

Тренировки будут высокообъемными и тяжелыми, поэтому программой предусмотрено двухразовый режим недельных занятий. Отдых между тренировками в 72-96 часов позволит мышцам максимально восстановиться и прибавить в объеме.

Мышцы спины будут активно задействованы как в первой, так и во второй тренировке: при выполнении различных вариантов тяги в тренажерах или со штангой и подтягиваний обратным хватом. Помимо этого, в каждую тренировку будет включено по одному упражнению для мышц ног.

Тренинг в стиле «фулбоди» отлично вписывается в тренировочный сплит-тренинг «лифтера»-натурала в качестве временного «контраста» сплит-

Стоимость полной версии 240 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

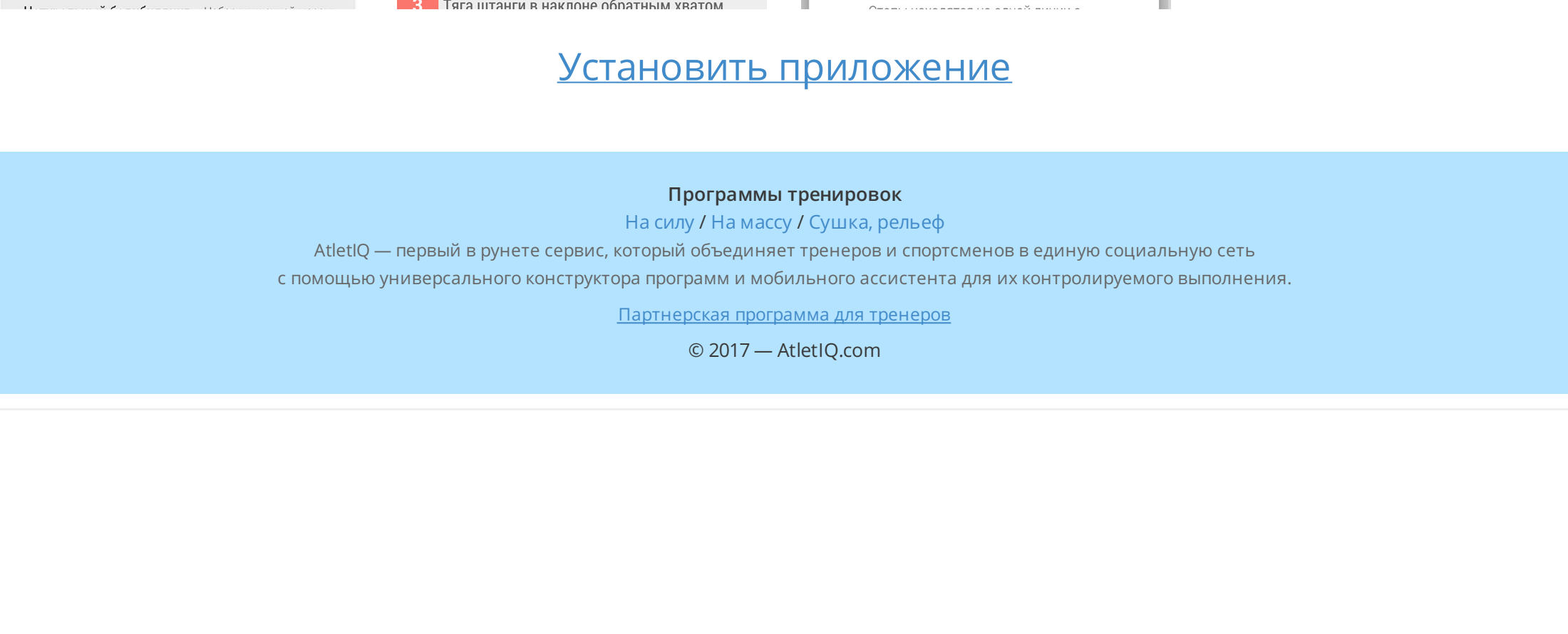
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 выполнению 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.
[Партнерская программа для тренеров](#)
 © 2017 — AtletIQ.com