

АТЛАНТ СПЛИТ НА МАССУ

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОПЫТНЫХ СПОРТСМЕНОВ
ОТ МСМК ПО ЖИМУ ЛЕЖА**

2 макроцикла по 1 месяцу

Автор программы: **АНТОН ЮЖАКОВ** Создано с помощью **Atletiq.com**

Революционная массонаборная методика переменной цикличности — применяй и властвуй!

Опытный **52** дня **24** тренировок **~62** минуты

Уникальный тандем давно опробованных и результативных методик двухмесячной тренировочной программы для набора мышечной массы поможет совершить революционный прорыв в персональном тренинге и подцистую использовать мышечный потенциал.

<https://atletiq.com/programs/350>

Автор: **Южаков Антон**

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возьмем, любительских целей достигнем.

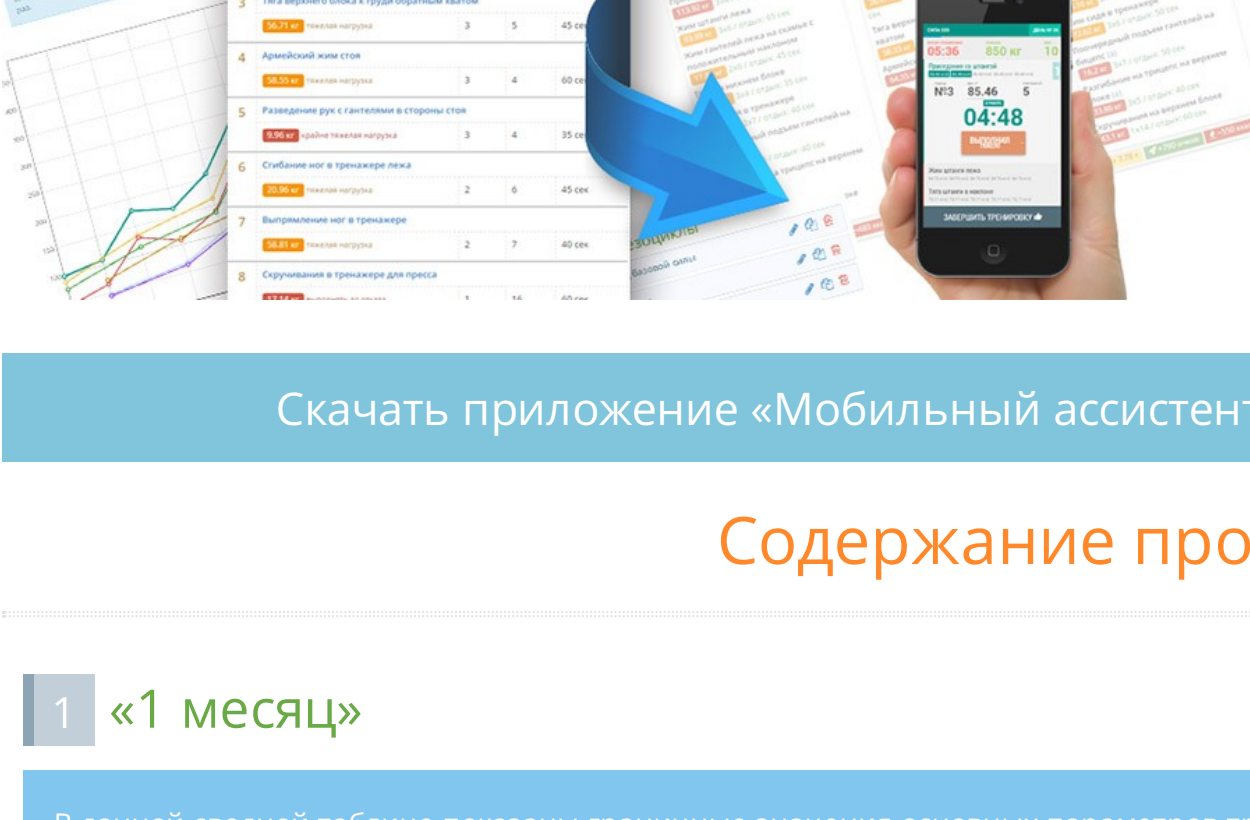
Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не всегда будет завязана на сегодняшнем дне, это всегда взгляд перспективу. Сконцентрировав усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель — ближе.

Двухмесячная программа периодизированного тренинга на массу — твоё оружие в победе над генетикой!

Предложенная программа — классика «массонаборного» жанра. Все рекомендации, касающиеся длительности, стиля тренировки, периодов отдыха и числа повторений-подходов находятся здесь в четком соответствии с постулатами бодибилдерских техник. Программой предусмотрено разведение недели по традиционной сплит-схеме на три тренировки: первый день активно нагружаем грудные и трицепсы, второй день тренинга посвящен спине и плечам, и в завершение — самая продолжительная и объемная тренировка ног и бицепса.

Предложенные трехдневный сплит — удел работы атлета с опытом: арсенал тренировочного комплекса составляют действительно мощные и эффективные упражнения, требующие четкой техничности и оказывающие серьезную нагрузку. Заложенный в основу программы принцип переменной циклической методики фантастически эффективен для цели набора «натуральной» массы и быстро приведет к финальному результату.



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с **AtletIQ**, ты получаешь точно узнаваемую автором программу 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: 26 Тренировочные дни: 12 Отдых: 14

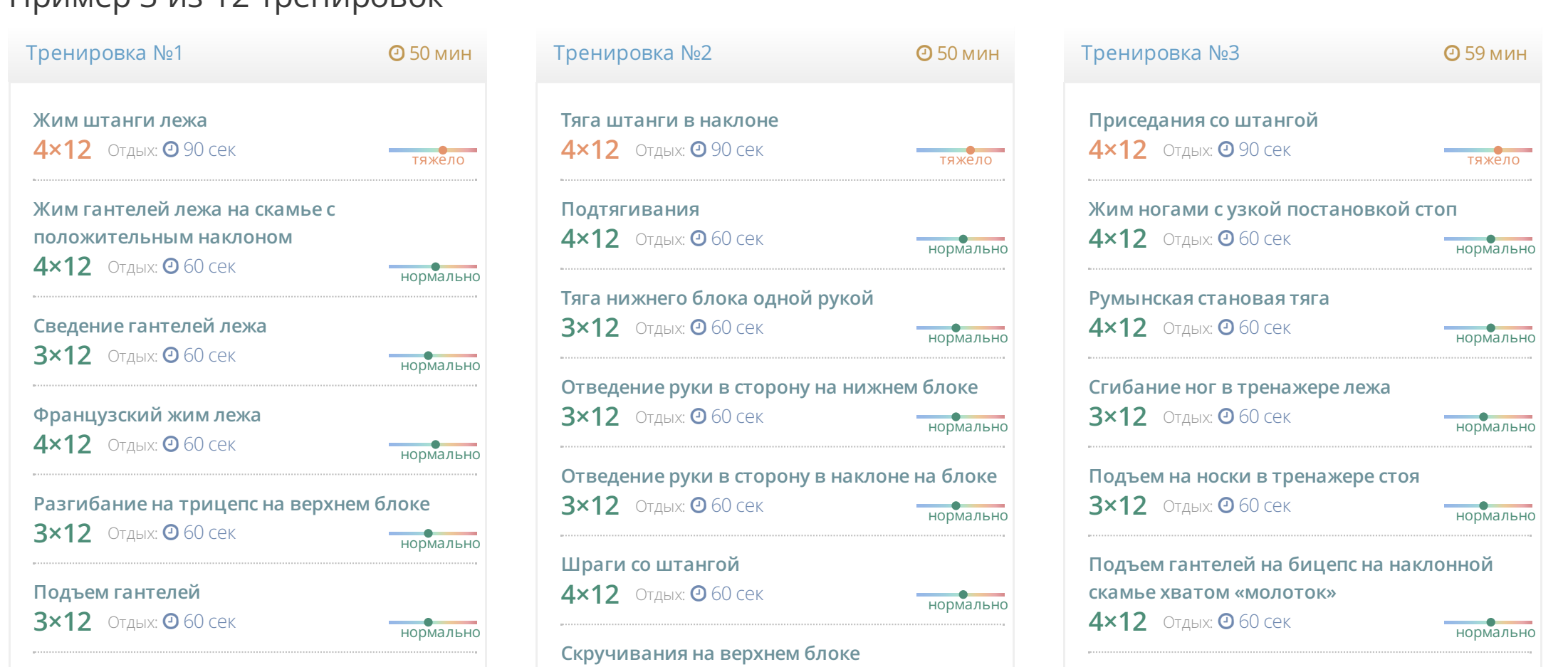
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса **AtletIQ** разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	3-5	5-12	90-240 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-12	60-90 сек

▲ При активации сбивается 6 пунктов

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 50 мин

- Жим штанги лежа 4x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Французский жим лежа 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Подъем гантелей 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Скручивания 3x12 Отдых 60 сек **нормально**

633 очков

Тренировка №2 50 мин

- Тяга штанги в наклоне 4x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Подтягивания 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Тяга нижнего блока одной рукой 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Отведение руки в сторону в наклоне на блоке 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Шраги со штангой 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Скручивания на верхнем блоке 3x12 Отдых 60 сек **нормально**

689 очков

Тренировка №3 59 мин

- Приседания со штангой 4x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Жим ногами узкой постановкой стоп 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Румынская становая тяга 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток» 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Скручивания в тренажере для пресса 3x12 Отдых 60 сек **нормально**

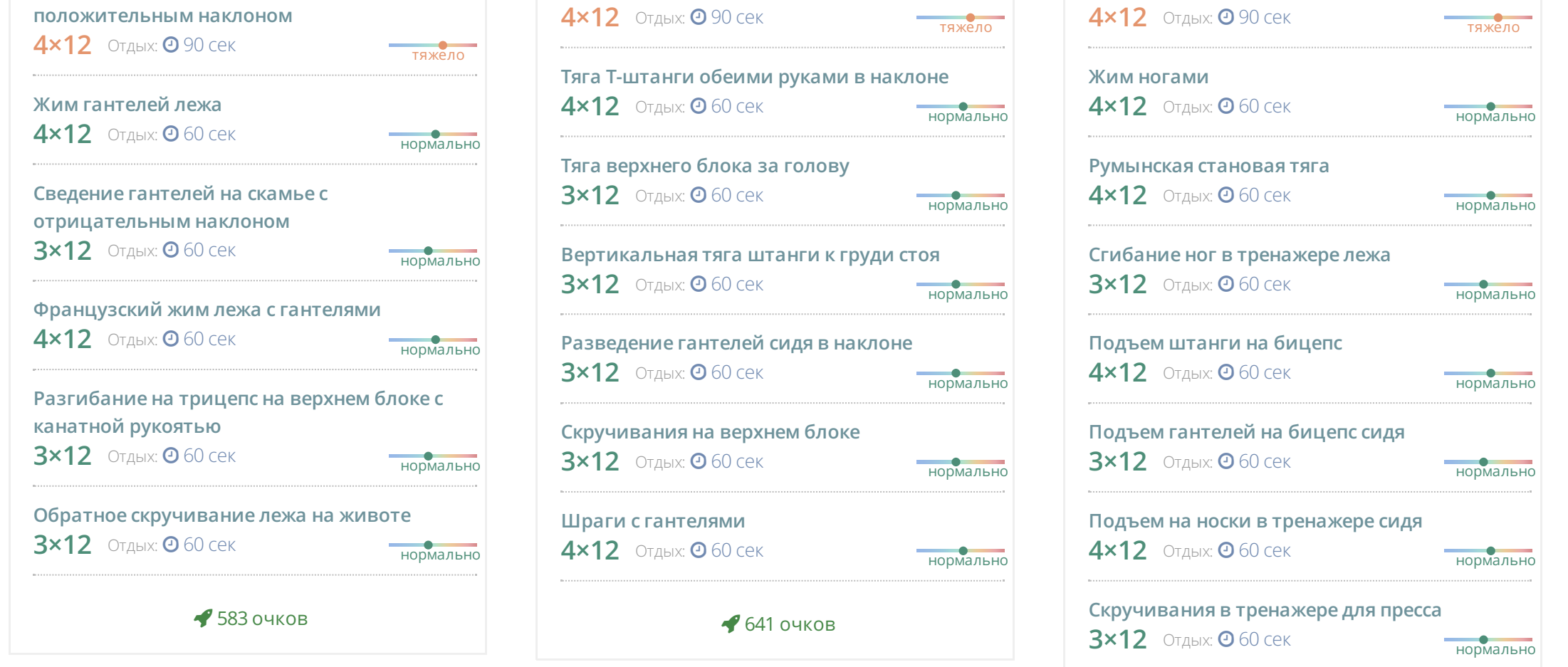
709 очков

2 «2 месяц» Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 12 Отдых: 14

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-5	5-12	90-240 сек
2	Жим гантелей лежа	3-4	8-12	60-90 сек

▲ При активации сбивается 6 пунктов

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 44 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Жим гантелей лежа 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Сведение гантелей на скамье с отрицательным наклоном 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Французский жим лежа с гантелями 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукояткой 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Обратное скручивание лежа на животе 3x12 Отдых 60 сек **нормально**

583 очков

Тренировка №2 50 мин

- Подтягивания 4x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Тяга верхнего блока за голову 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Скручивания на верхнем блоке 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Шраги с гантелями 4x12 Отдых 60 сек **нормально**

641 очко

Тренировка №3 59 мин

- Быстрые приседания со штангой 4x12 Отдых 90 сек **тяжело**
- Жим ногами 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Румынская становая тяга 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Подъем штанги на бицепс 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Подъем гантелей на бицепс сидя 3x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x12 Отдых 60 сек **нормально**
- Скручивания в тренажере для пресса 3x12 Отдых 60 сек **нормально**

698 очков

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 400 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

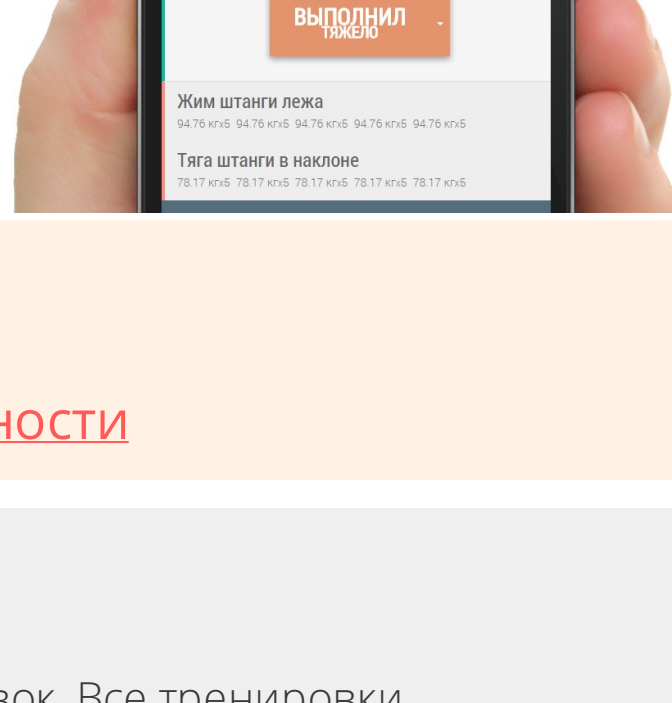
ОТРАБОТАННАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ НЕ ПОДВЕДЕТ: ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ МЫШЕЧНОГО ЦЕП С ТРЕХДНЕВНЫМ КЛАССИЧЕСКИМ СПЛИТОМ



«АТЛАНТ» Набор мышечной массы 24

Уникальный тандем давно опробованных и результативных методик двухмесячной тренировочной программы для набора мышечной массы поможет совершить революционный прорыв в персональном тренинге и подцистую использовать мышечный потенциал.

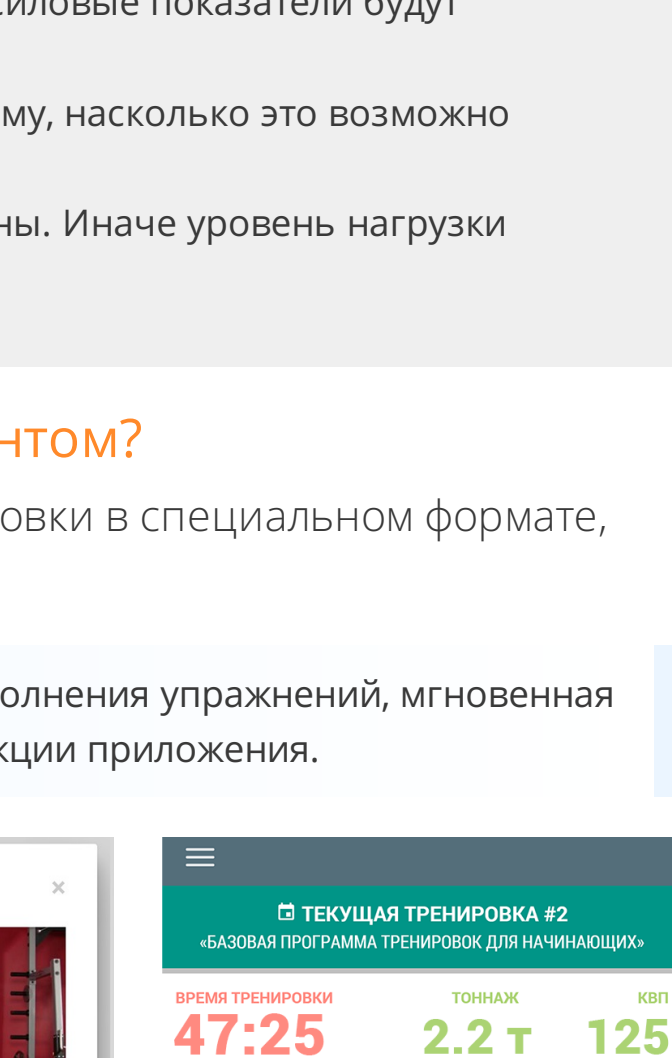
Скачать в PDF



Автор программы **Южаков Антон**

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 400 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 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 тренировок **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
- Сила
- Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33

Тяжелая: 720 кг

Легкая: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2 25.61 8 повторений

43

Поставить вес

Сбросить вес

▲ +17

Тяга штанги в наклоне обеими руками

Становая тяга

47:25 2.2 т 125

Новичок 4 +455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Поддержка

[Установить приложение](#)

Программы тренировок На силу / На массу / Сила, 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