

Автор программы: АНТОН ЮЖАКОВ

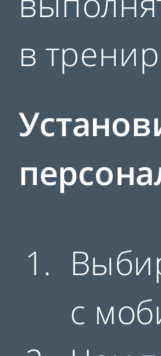
Создано с помощью Atletiq.com

Возьми под контроль механизм мышечного роста с двухэтапным планом тренинга для начинающего бодибилдера

Новичок **47** дней **24** тренировки **~46** минут

Подтянул технику? Концентрируй усилия на наборе массы, выполняя классическую базовую программу с включением специализированных изолирующих упражнений. Трехдневный график тренировок различной интенсивности — гарантия успеха в деле накачки внушительной мускулатуры.

<https://atletiq.com/programma/vtoroj-shag-353.html>



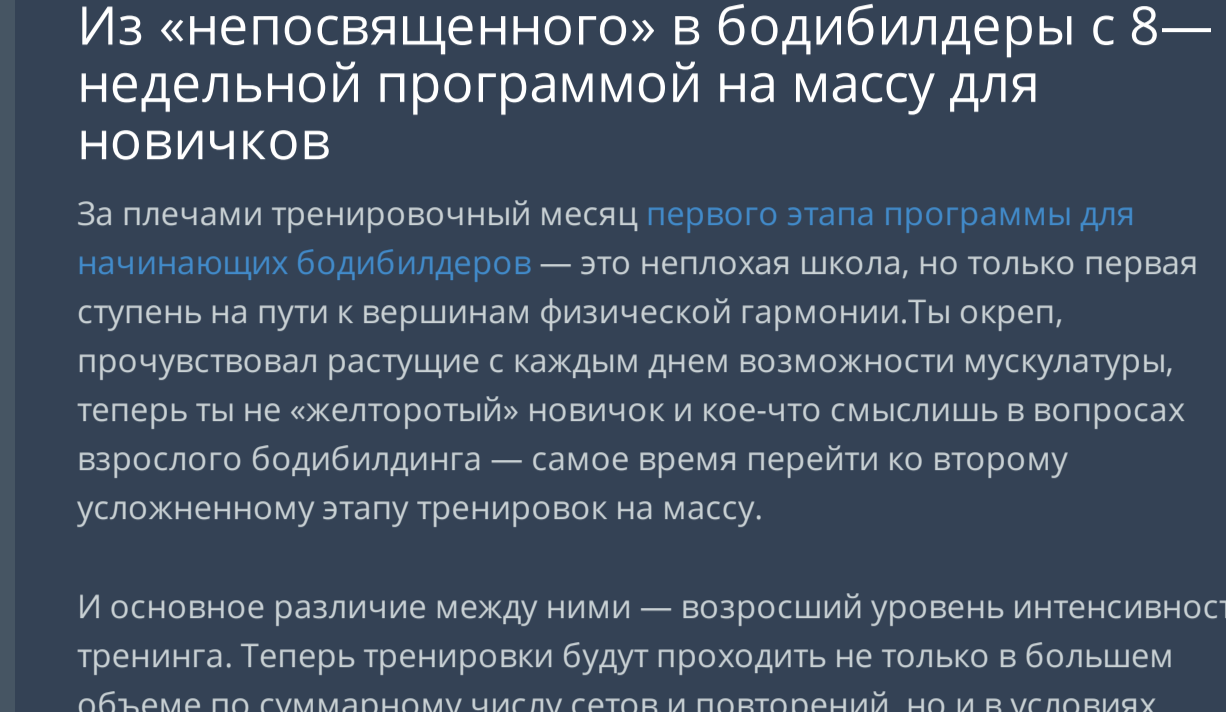
Автор: Atletiq

Atletiq — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С Atletiq каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

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



Из «непосвященного» в бодибилдеры с 8 — недельной программой на массу для новичков

За плечами тренировочный месяц **первого этапа программы для начинающих бодибилдеров** — это неплохая школа, но только первая ступень на пути к вершинам физической гармонии. Ты окреп, прочувствовал растущие с каждым днем возможности мускулатуры, теперь ты не «желторотый» новичок и кое-что смыслишь в вопросах взрослого бодибилдинга — самое время перейти ко второму усложненному этапу тренировок на массу.

И основное различие между ними — возросший уровень интенсивности тренинга. Теперь тренировки будут проходить не только в большем объеме по суммарному числу сетов и повторений, но и в условиях «утяжения» снарядов. На первый взгляд, задачи повысились, но будь уверен — прогрессивное и последовательное повышение нагрузки уже должным образом подготовило организм к новому стилю работы, а тебя — к новым свершениям.

В структуре самого тренировочного плана тебя тоже ожидают изменения — тяжелые упражнения базы дополнительно разбавлены качественной «изоляцияй», что в совокупности усилит эффект мышечной гипертрофии и ускорит твоё превращение в знатного качка.

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 приложения «Мобильный ассистент Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «2 месяца» Продолжительность в днях: **47** Тренировочные дни: **24** Отдых: **23**

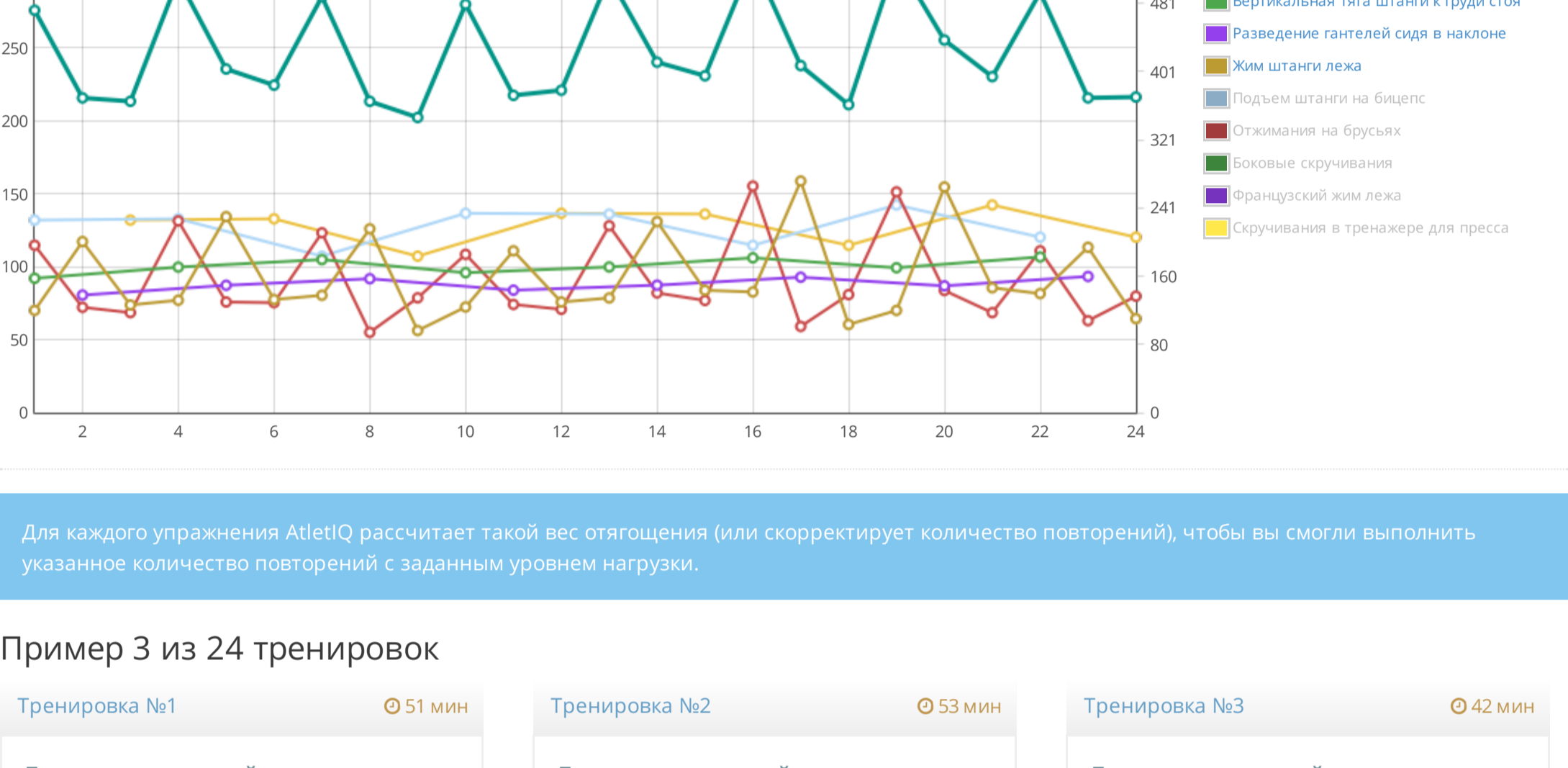
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	4-5	4-6	180 сек
2	Жим штанги лежа	2	12-18	90 сек
3	Подтягивания	3-4	8-12	90 сек

Доступ открыт по подписке

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 24 тренировок

Тренировка №1 51 мин

- Приседания со штангой 5x6 Отдых: 180 сек
- Жим штанги лежа 2x12 Отдых: 90 сек
- Подтягивания 4x10 Отдых: 90 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых: 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых: 90 сек

> 4.03 т 473 очков 340 ккал

Тренировка №2 53 мин

- Приседания со штангой 3x6 Отдых: 120 сек
- Жим штанги лежа 5x6 Отдых: 180 сек
- Отжимания на брусьях 3x6 Отдых: 120 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x10 Отдых: 90 сек
- Скручивания в тренажере для пресса 3x10 Отдых: 90 сек

> 4.23 т 370 очков 270 ккал

Тренировка №3 42 мин

- Приседания со штангой 2x12 Отдых: 90 сек
- Жим штанги лежа 3x6 Отдых: 120 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x10 Отдых: 90 сек
- Французский жим лежа 3x10 Отдых: 90 сек
- Боксовые скручивания 3x10 Отдых: 90 сек

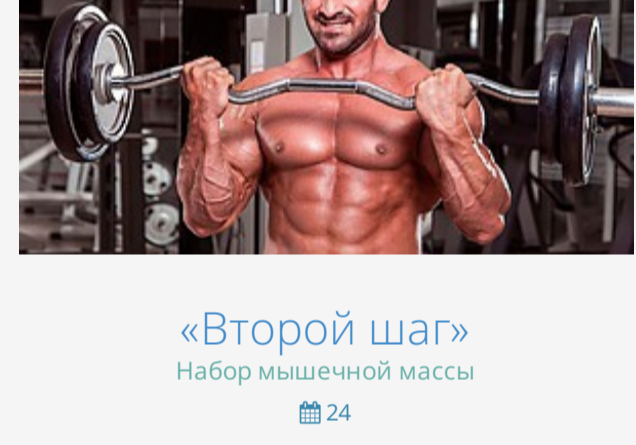
> 4.18 т 366 очков 250 ккал

Стоимость полной версии 320 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

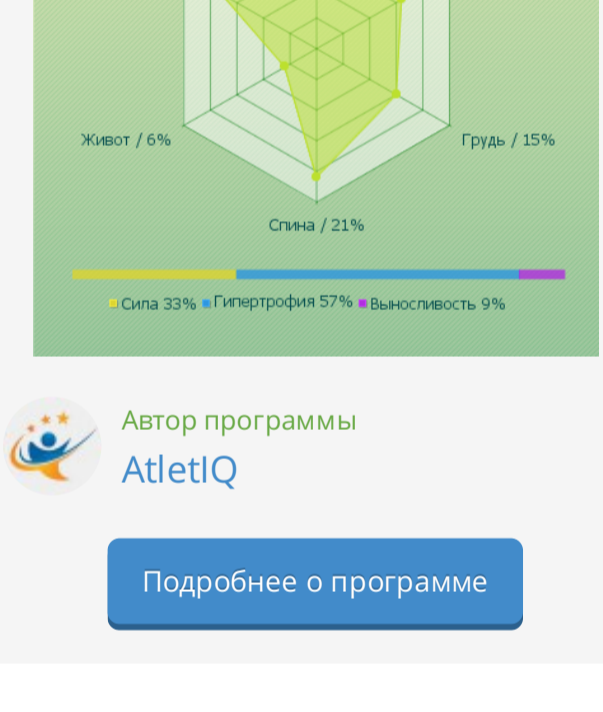
ДВУХМЕСЯЧНАЯ ПРОГРАММА ФУЛБОДИ ТРЕНИНГА — ПРИКЛАДНОЙ МАСТЕР-КЛАСС В ПОДГОТОВКЕ ЧЕМПИОНА БОДИБИЛДИНГА



«Второй шаг» Набор мышечной массы 24

Подтянул технику? Концентрируй усилия на наборе массы, выполняя классическую базовую программу с включением специализированных изолирующих упражнений. Трехдневный график тренировок различной интенсивности — гарантия успеха в деле накачки внушительной мускулатуры.

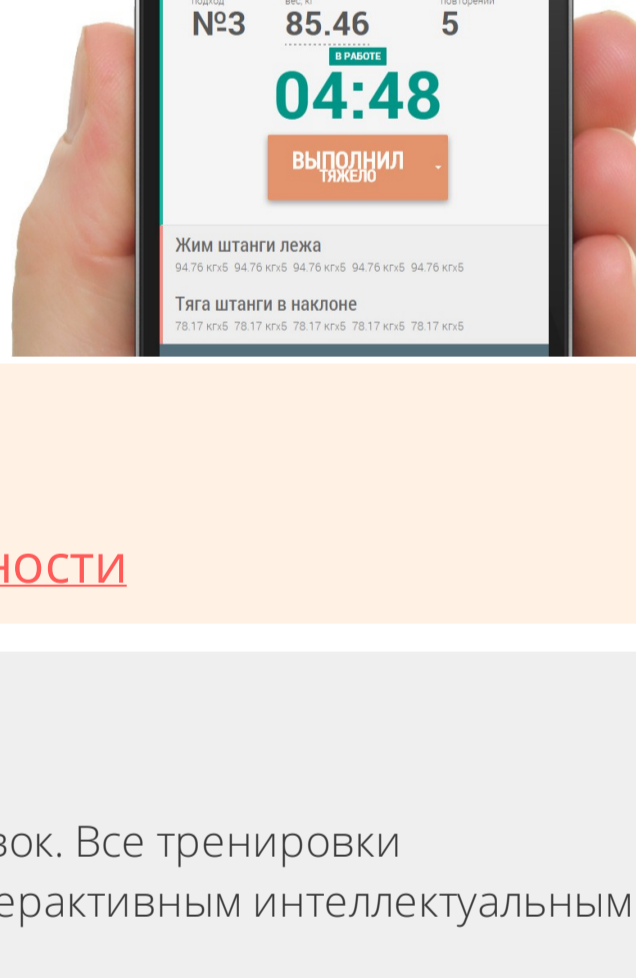
[Скачать в PDF](#)



Автор программы Atletiq

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 320 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 упражнения на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы на тренировке требуется доступ к Интернету. Также корректируется в дальнейшем автоматически 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.
- 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 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 / выносливость / рельеф

- Набор мышечной массы на основе 5 принципов
- Сухая / Жирокатача, рельеф
- Натуральный бодибилдинг

время тренировки: **11:33** тоннаж: **720 кг** день: **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

повтор: **№2** вес: **25.61** повторений: **8**

смена отягощения: **43**

ПРИСТУПИТЬ

Увеличивает фон

темп: 30/100

Углы наклона в ключевых объектных узлах

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместить штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

время тренировки: **47:25** тоннаж: **2.2 т** день: **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223
Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[< Поделился](#)

[Установить приложение](#)

Программы тренировок

На силу / На массу / Сухая / 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](#)

© 2018 — Atletiq.com