



Время мышцам расти с двухнедельным «тотальным» тренингом по схеме «10 подходов по 10 раз»

1 Опытный **11** дней **6** тренировок **~31** минута

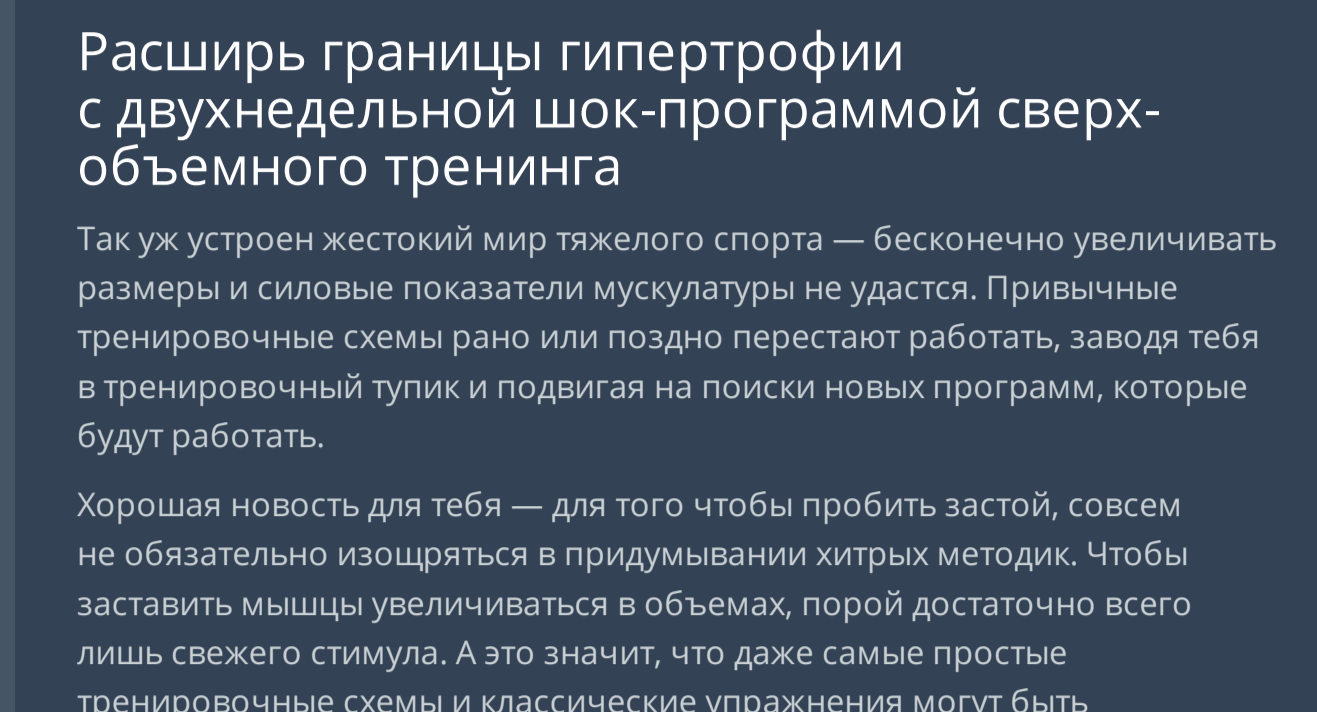
Атлеты находятся в постоянном поиске новых схем тренинга и гениальных формул успеха, которая помогла бы им прорвать генетические барьеры. Но проблема в том, что ее нет! Даже самая простая, как кирпич, методика может сработать, если она будет в корне отлична от той, к которой привыкли твои мышцы. Попробуй «skonфузить» их уникально объемным тренингом: всего одно упражнение на 100 базовых повторений.

<https://atletiq.com/programmms/550>



Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

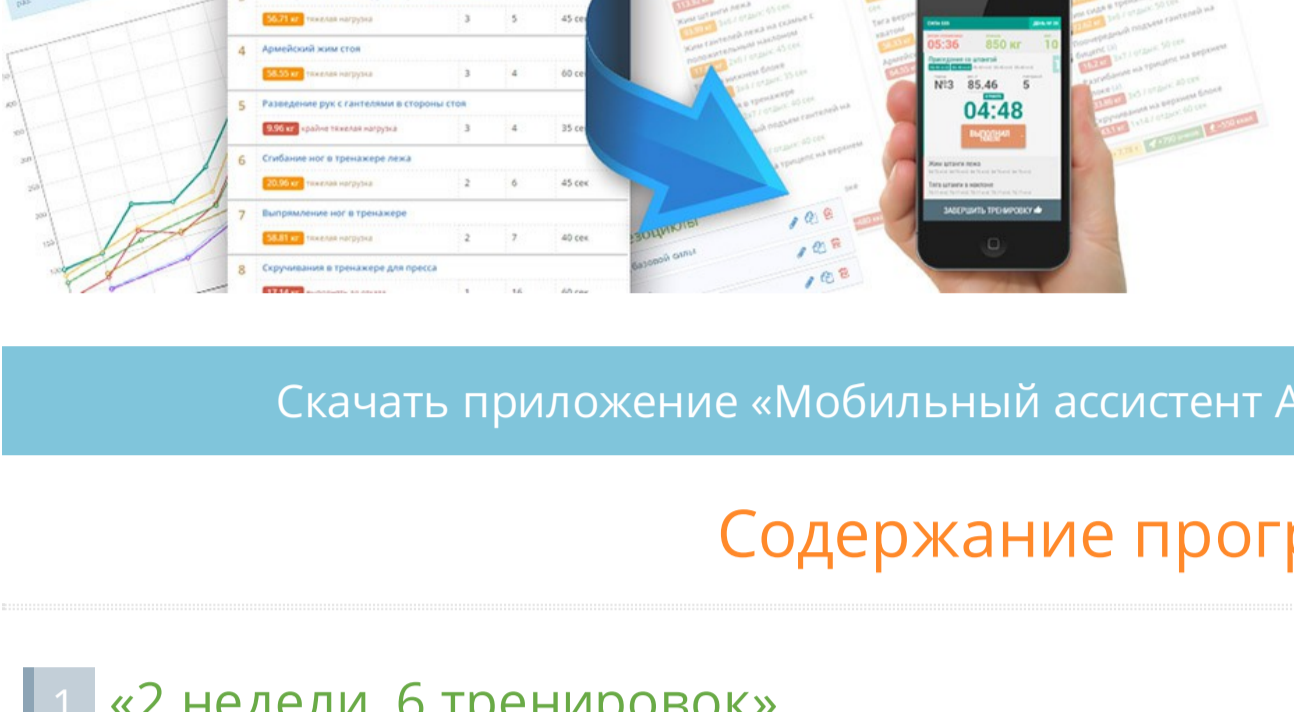


Расширь границы гипертрофии с двухнедельной шок-программой сверх-объемного тренинга

Так уж устроен жестокий мир тяжелого спорта — бесконечно увеличивать размеры и силовые показатели мускулатуры не удастся. Привычные тренировочные схемы рано или поздно перестают работать, заводя тебя в тренировочный тупик и подвигая на поиски новых программ, которые будут работать.

Хорошая новость для тебя — для того чтобы пробить застой, совсем не обязательно изощряться в придумывании хитрых методик. Чтобы заставить мышцы увеличиваться в объемах, порой достаточно всего лишь свежего стимула. А это значит, что даже самые простые тренировочные схемы и классические упражнения могут быть сверхэффективными.

Мы возьмемся организовать для тебя шоковую терапию — предлагаем опробовать неизбитую тренировочную методику «10 на 10», которая будет поддерживать твою мускулатуру в уникально высоком анаболическом тоне. Но помни, это твой вариант только в том случае, если за плечами у тебя приличный стаж силового опыта — новички должны брать старт с программ попроче.



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 успешно решить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «2 недели, 6 тренировок» Продолжительность в днях: 11 Тренировочные дни: 6 Отдых: 5

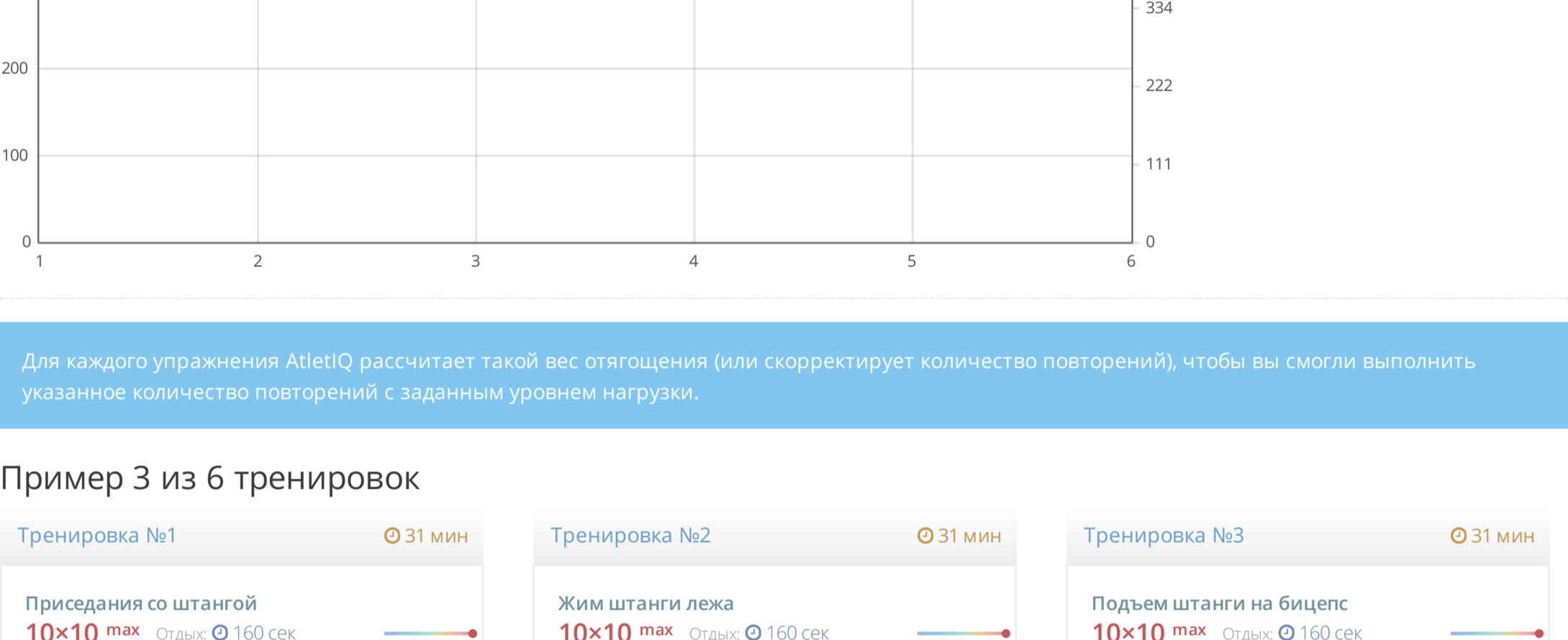
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	10	Мах	160 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				

⚠ Для доступа требуется уровень «Любитель 3» или оплата 60 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 рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 6 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 31 мин

Приседания со штангой

10x10 max Отдых: ⌚ 160 сек

➡ до отказа

📈 616 очков

Тренировка №2 ⌚ 31 мин

Жим штанги лежа

10x10 max Отдых: ⌚ 160 сек

➡ до отказа

📈 629 очков

Тренировка №3 ⌚ 31 мин

Подъем штанги на бицепс

10x10 max Отдых: ⌚ 160 сек

➡ до отказа

📈 383 очков

Справочник упражнений программы

Жим штанги лежа

Подъем штанги на бицепс

Приседания со штангой

Стоимость полной версии 120 руб
[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ПОТРАСИ МЫШЦЫ МНОГООБЪЕМНОЙ СХемой ТРЕНИРОВОК — СОВЕРШИ СКАЧОК В СЛЕДУЮЩУЮ ВЕСОВУЮ

Хочешь «олимпийских» объемов? Пробуй двухнедельную объемную схему «10X10».

Эта программа едва ли станет основой твоего стратегического тренировочного комплекса — применять высокообъемный шоковый тренинг дольше 3 недель бессмысленно, да и рискованно.

Мы будем использовать ее в качестве редкого средства, способного расшевелить твои мышцы, «раскочегарить» гормональную систему и, конечно, подтолкнуть мускулатуру к росту.

Твоя тренировка будет «ультракомпактной» — всего одно движение. Думаешь недостаточно? Прими во внимание количество повторов и подходов — такого чудовищного объема тренинга твои мышцы еще не ведали.

На протяжении двух недель ты будешь осознанно терзать мускулатуру, на время позабыв о привычной интенсивности тренировок.

В нашей схеме тебе предложено атаковать мышцы десятью десятиповторными сетами. Только представь, какой совокупный тоннаж ложится на рабочий массив!

В эти две недели рекомендация из шуточной песни В.Высоцкого о заряде — «присядьте до упаду» — станет для тебя прямым руководством к действию. Впрочем, не только в приседах, но и в жимах лежа и подъемах на бицепс нужна работа на износ.

Поскольку наша задача — глобально повредить мышцы до последнего волокна, ты будешь выполнять 10 рабочих повторов в 10 подходах до достижения отказа.

Здесь тебе стоит «заморочиться» и подобрать оптимальный вес, с которым удастся выполнить указанный объем повторов на разделе. Но с этим тебе поможет мобильный ассистент. И да! Перед рабочими подходами, не забудь выполнить пару разминочных сетов — травмы нам ни к чему.

Первые два сета выполняются на легкое, на максимально мощном уровне — ты пока «выезжаешь» на свежей энергетике.

Но вполне естественно, что после каждого следующего отказного подхода, держать предустановленный ритм работы не удастся.

Но нам критически важно — не падать в объемах и вписаться в десятиповторные рамки. Твой единственный шанс дойти до конца в этой железной хватке — «скользять» вес.

После выполнения каждого сета рабочий вес для тебя будет пересчитан мобильным ассистентом, и ты продолжишь в той же манере, каждый раз входя до грани, за которой полнейшая мышечная недееспособность.

Такой режим схематически приближен к приему дроп-сетов. Однако снижение веса в нашем случае минимально и не уберезет от усталости — мы увеличиваем длительность межподходного отдыха, тем самым сокращая скорость тренировочной тактики с «айдеровским» принципом ступенчатого сета, но сохраняя критическое тренировочное «напряжение».

Тебе наверняка интересно, как это работает?

Упрощенно суть метода такова — при работе в таком диапазоне общей объемности бездействующих мышц просто не остается — приняв на себя часть нагрузки, ослабленные «звенья» выпадают, уступая пальму первенства все новым мышечным волокнам.

Таким образом, предложенная программа позволяет задействовать все

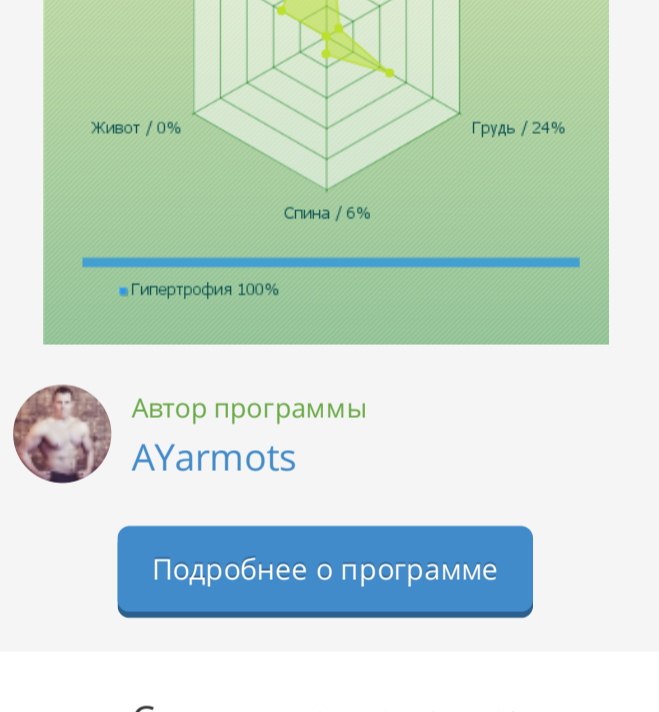
Стоимость полной версии 120 руб
[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

«Масса 10x10» Набор мышечной массы ⌚ 6

Атлеты находятся в постоянном поиске новых схем тренинга и гениальных формул успеха, которая помогла бы им прорвать генетические барьеры. Но проблема в том, что ее нет! Даже самая простая, как кирпич, методика может сработать, если она будет в корне отлична от той, к которой привыкли твои мышцы. Попробуй «skonфузить» их уникально объемным тренингом: всего одно упражнение на 100 базовых повторений.

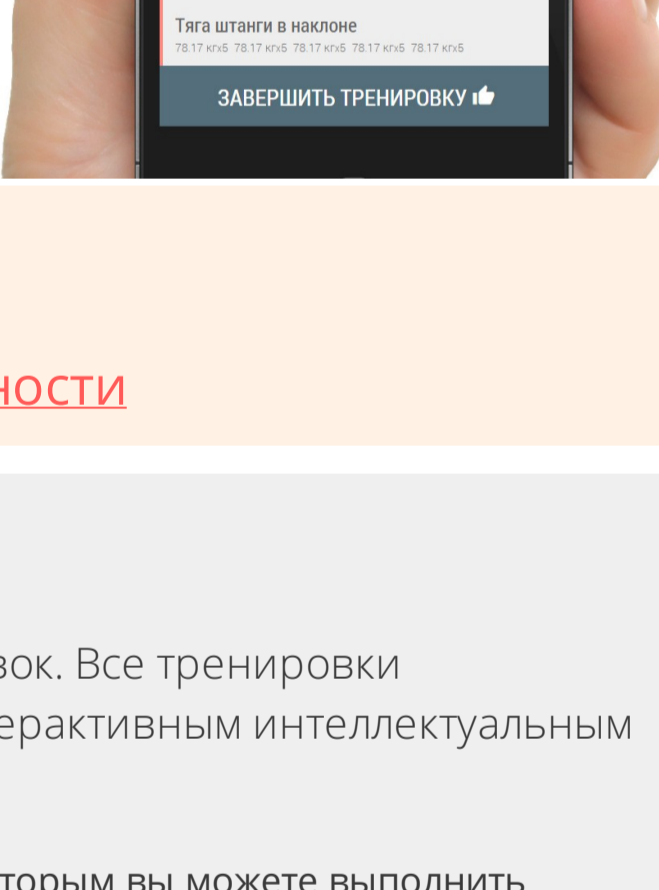
[Скачать в PDF](#)



Автор программы **AYarmots**

[Подробнее о программе](#)

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



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 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

Набор Мышцы
 Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Сушка
 Жиросжигание, рельеф

Планет
 Натуральный бодибилдинг
 Стабильный рост СИЛЫ И МАССЫ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК **11:33** ТОННАЖ **720 кг** КВТ **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа
 25.61 кг
 8 повторов

ВРЕМЯ ДАНА **43**

ПРИСТУПИТЬ

ВРЕМЯ ПИТЬЯ в каждые 30/45 мин

Становая тяга

Как выполнять?
 1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
 «БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК **47:25** ТОННАЖ **2.2 т** КВТ **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223
 Заработай еще 377
 и перейди на следующий уровень!
 «Новичок 5»

[Подписаться](#)

[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