



# ДВЕ НЕДЕЛИ АДА

## НА МАССУ

12 ТРЕНИРОВОК  
6 ДНЕВНЫЙ СПЛИТ

ATLETIQ.COM

## Погрузись в «Двухнедельный ад»: бомби мышцы 6 дневным сплитом во имя неукротимого роста

**1** Опытный **13** дней **12** тренировок **~58** минут

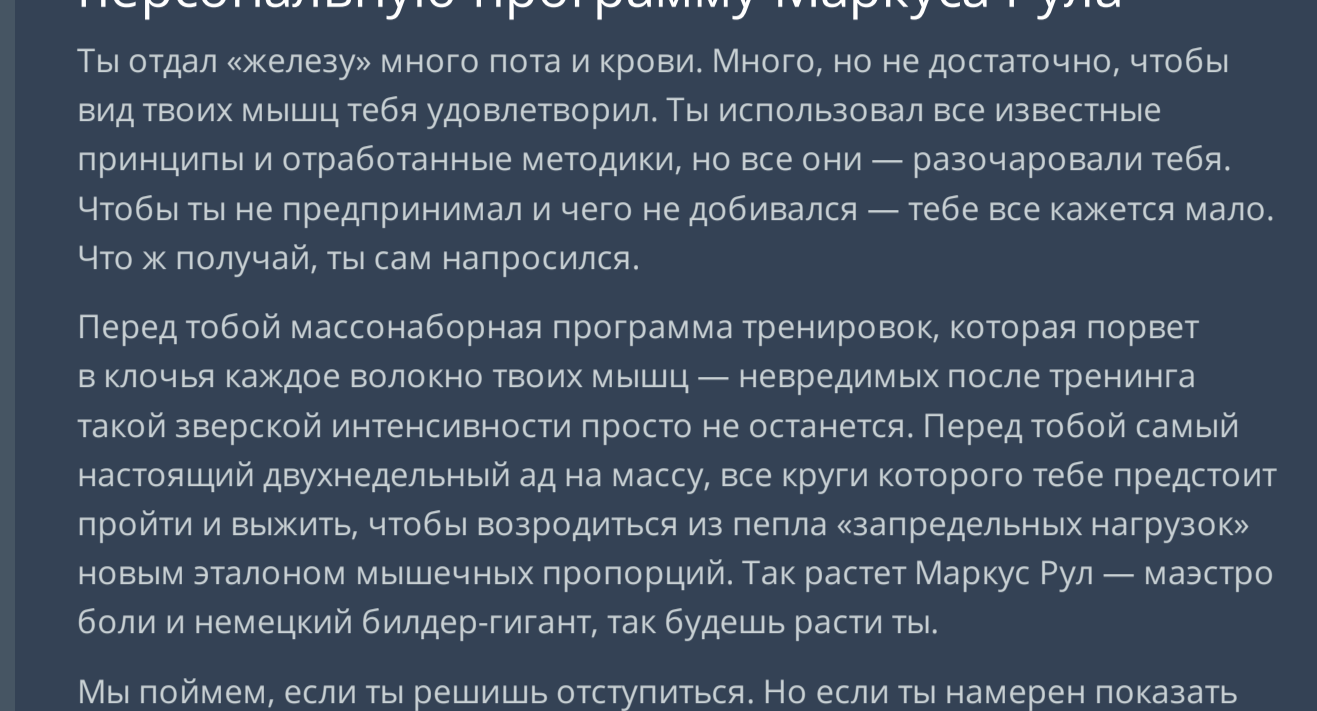
Знает ли мир бодибилдинга спортсмена настолько же беспощадного к себе и несгибаемого рвущегося к цели как Маркус Рул? Тебе есть чему у него поучиться — невыносимо напряженный график и неимоверно тяжелые тренировки запредельной интенсивности помогут тебе совершить свой «большой» прорыв. Только для фанатиков хардкорного тренинга и только от Атлетик — самая тяжелая программа на массу «Двухнедельный ад».

<https://atletiq.com/programma/dvuhnedelnyj-ad-na-massu-hardcore-workout.html>



Автор:  
AYarmots

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

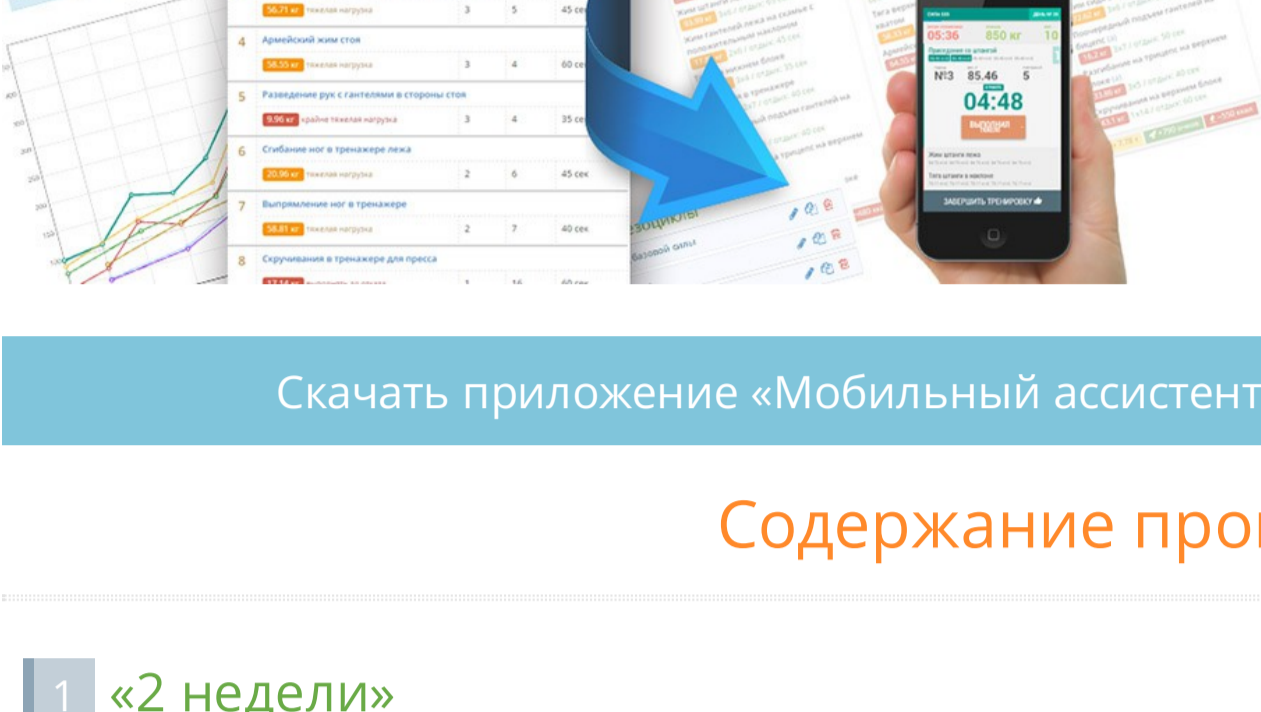


### Хочешь быть чемпионом массы — действуй как чемпион и расти как чемпион, используя персональную программу Маркуса Рула

Ты отдал «железу» много пота и крови. Много, но не достаточно, чтобы вид твоих мышц тебя удовлетворил. Ты использовал все известные принципы и отработанные методики, но все они — разочаровали тебя. Чтобы ты не предпринимал и чего не добивался — тебе все кажется мало. Что ж получай, ты сам напророчил.

Перед тобой массонаборная программа тренировок, которая порвет в клочья каждое волокно твоих мышц — невидимых после тренинга такой зверской интенсивности просто не останется. Перед тобой самый настоящий двухнедельный ад на массу, все круги которого тебе предстоит пройти и выжить, чтобы возродиться из пепла «запредельных нагрузок» новым эталоном мышечных пропорций. Так растет Маркус Рул — мастер боли и немецкий билдер-гигант, так будешь расти ты.

Мы пойдем, если ты решишь отступить. Но если ты намерен показать характер и идти до победного конца, будь уверен — к финалу тебя ожидает железобетонная прибавка массы.



### 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 недели» Продолжительность в днях: 13 Тренировочные дни: 12 Отдых: 1

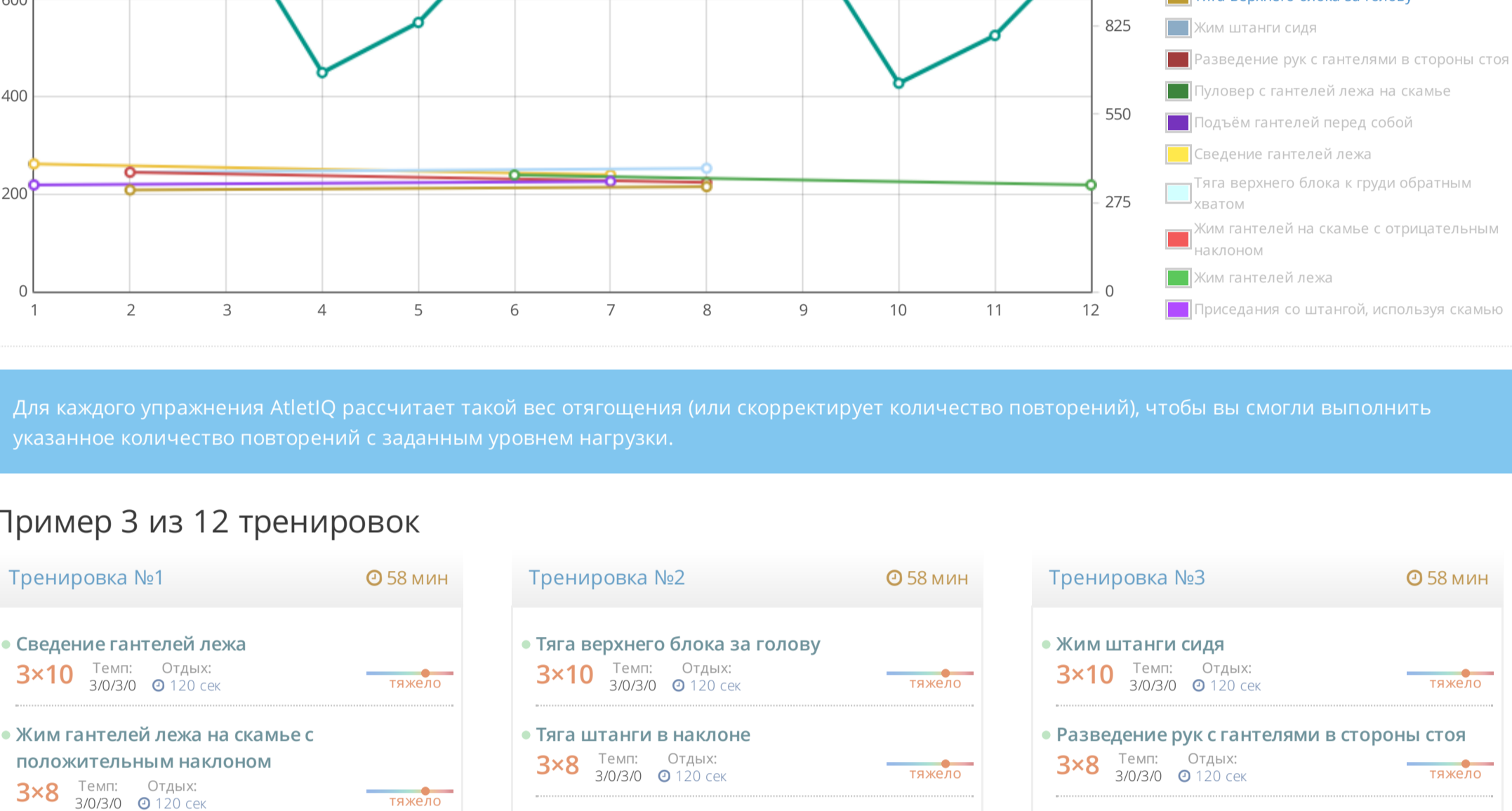
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Сведение гантелей лежа (а)	3	10-12	120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (а)	3	8-10	120 сек

▲ При активации списнется 8 баллов

### 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 вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 58 мин

- Сведение гантелей лежа 3x10
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8
- Сведение рук в кроссовере 3x10
- Жим гантелей лежа 2x8
- Жим гантелей лежа на скамье с отрицательным наклоном 2x8
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x8
- Отжимания с широким упором 2x10 max

1296 очков

**Тренировка №2** 58 мин

- Тяга верхнего блока за голову 3x10
- Тяга штанги в наклоне 3x8
- Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 3x10
- Тяга на нижнем блоке 2x8
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 2x8
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x8
- Подтягивания 2x10 max

1353 очка

**Тренировка №3** 58 мин

- Жим штанги сидя 3x10
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8
- Подъем гантелей перед собой 3x10
- Жим штанги сидя в машине Смита 2x8
- Жим гантелей сидя 2x8
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 2x8
- Разведение рук с гантелями в упоре 2x8

1164 очка

## Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 180 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## ПРИДАЙ РАКЕТНОЕ УСКОРЕНИЕ МЫШЕЧНОМУ РОСТУ С ДВУХНЕДЕЛЬНЫМ СПЛИТОМ НА МАССУ ОТ АТЛЕТИК



«Двухнедельный Ад на массу (Hardcore Workout)»  
Набор мышечной массы

Если твой тренировочный успех для тебя определяется величиной проростов мышечных объемов — второй вариант 6 дневная программа тренировок для набора мышечной массы.

Знает ли мир бодибилдинга спортсмена настолько же беспощадного к себе и несгибаемого рвущегося к цели как Маркус Рул? Тебе есть чему у него поучиться — невыносимо напряженный график и неимоверно тяжелые тренировки запредельной интенсивности помогут тебе совершить свой «большой» прорыв. Только для фанатиков хардкорного тренинга и только от Атлетик — самая тяжелая программа на массу «Двухнедельный ад».

Скачать в PDF

Итак, если ты нетерпелив и готов на все ради гигантски объемной мускулатуры, готовясь к тому, что в тренажерном зале «в обнимку» со снарядами тебе придется проводить почти каждый день. Вот такой он, дерзкий и бескомпромиссный 6-дневный сплит на массу, не знающий осечек. Только с таким графиком силовых занятий ты можешь быть уверен, что твои усилия не уйдут в песок.

Наверняка, именно сейчас ты прокручиваешь в голове все известные комбинации работ с мышечными группами. Брошь это занятие — в своей памяти тебе не отыскать ничего подобного. Каждый день — будет посвящен максимально объемной проработке отдельного массива мускулатуры во всех возможных проекциях.

Грудь, спина, дельтоиды, трицепсы, бицепс и ноги — именно такая, единственно верная последовательность. Как отягавший тонны «железа», ты наверняка осознал неутешительную истину — мышцы не хотят расти добровольно. А, значит, будем их принуждать.

Сделать это можно разными способами — ошеломляющими объемами тренинга, запредельной интенсивностью, использованием арсенала проверенных упражнений. Мы применим их все, чтобы вбить в мышцу возможно больше крови!

Вектор нагрузки будем изменять использованием 7-элементного комплекса изолирующих движений и различных модификаций тяжелой многосуставной базы. Компоновать их станем в логике великого принципа бодибилдинга — предварительного утомления; «пробиваем» мышцу точечной нагрузкой и доводим до истощения базой. Ну как, ты еще не проглянул фантазию Маркуса Рула?

С этим можешь не спешить — до сих пор мы щадили твою психоку «недоказанность».

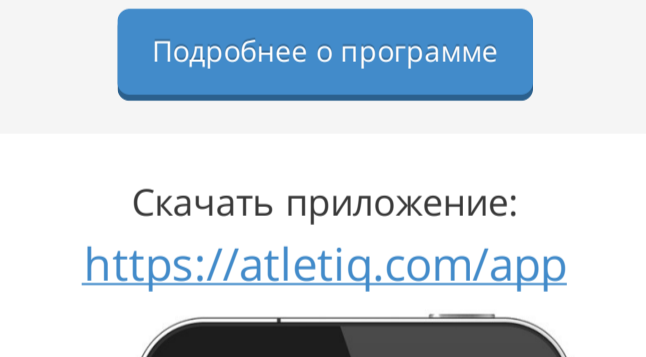
Хочешь знать, когда мышцы действительно очумел от огнем — когда после изнурительного пакета суперсетов следует осязаемый гигантский сет. И так каждый тренировочный день на протяжении 2 недель!

Несколько число «составных» подходов, критически малое время на отдых — вот что значит «действительно тяжело работать», настолько тяжело, что каждое выполняемое на пределе сил повторение тебе кажется последним из возможных.

Но раз уж ввязался — стисни зубы и рви снаряд. Забудь о том, что в жизни есть что-то недоступное.

Даже не рассчитывай, что один получишь «уйти в себя» и выехать за счет работы «на автомате». Этому попусту не даст случиться еще один «неожиданный» прием — контроль темпа. Длительность негативной и позитивной фазы будет — 3 секунды — бесконечно долгих и мучительно болезненных 3 секунды.

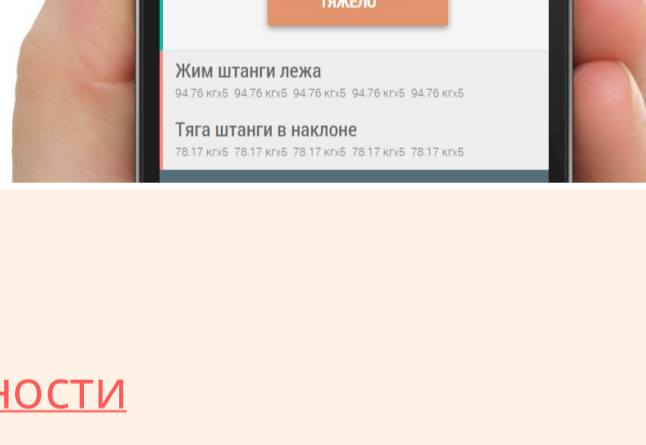
Человек такого не выдержит! Человек — нет. Но ты перестал быть простым смертным, когда вступишь в ряды спортсменов.



Автор программы AYarmots

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 180 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 работает интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается исключительно 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.
- Жесткое 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 Массы

Сплит

Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33

Тонаж: 720 кг

Квит: 24

Приседание со штангой

Жим штанги лежа

Повтор: №2

Вес: 25.61

Время отдыха: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОНАЖ: 2.2 т

КВИТ: 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[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 контрольного выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2017 — AtletIQ.com