

16 ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ОПЫТНЫХ

ТОТАЛЬНЫЙ СПЛИТ

СИЛА И ГИПЕРТРОФИЯ

ВЕРХ/НИЗ

4.0/5.0 (100)

Пройди 4-недельный фитнес-эксперимент, сделай массивное тело сильным

Опытный

26 дней

16 тренировок

~53 минуты

Если, нарастив несколько кило отборного мяса, ты остался доволен, проходи дальше. Наша экспертная программа для тех, кто привык получать от жизни все — Атлетик преподаст тебе урок совмещения гипертрофийных и силовых тренировок по принципу двойного сплита прямо в одном недельном цикле.

<https://atletiq.com/programma/totalnyi-split-sila-i-gipertrofiya-verh-niz.html>



Автор:
AYarmots

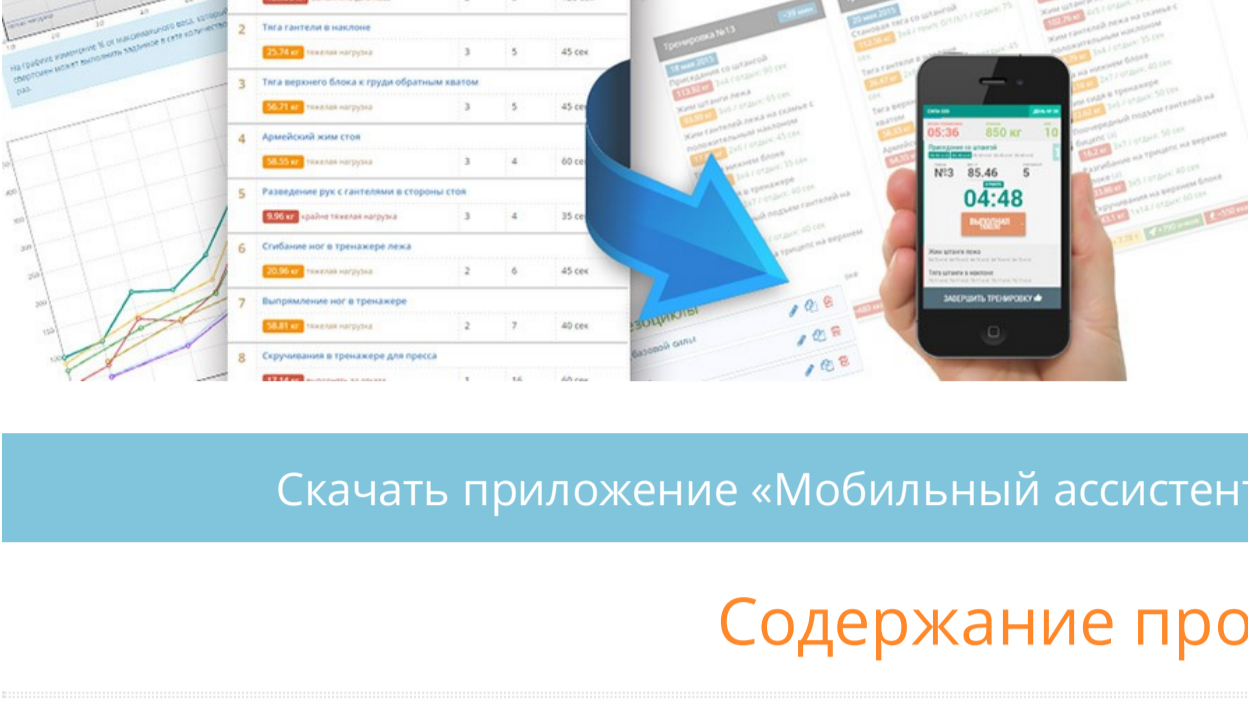
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спорпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только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

Извлеки двойную пользу из одной сплит-программы — получи гипертрофированно-мощную мускулатуру

Извечная философская дилемма о журице и яйце на спортивный лад звучит иначе: что первично в тяжелом спорте сила или масса? Надо сказать, вопрос не праздный. От ответа на него зависит ни много ни мало — стратегия твоего тренинга.

Но пока тема остается открытой, как думаешь выкручиваться? Как все чередовать силовонабирательные и объемоувеличительные циклы? А ты попробуй зайти с другой стороны — перестань метаться меж двух желанных целей и начни работать сразу в двух направлениях. Отныне масса и сила для тебя неделимы!

В доказательство этому Атлетик предлагает к эксплуатации представителям всех слоев «силового общества» универсальную сплит-программу, способную наградить своего пользователя одновременно объемными и сильными мышцами. Кому «двойную порцию» нагрузок?



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: 26 Тренировочные дни: 16 Отдых: 10

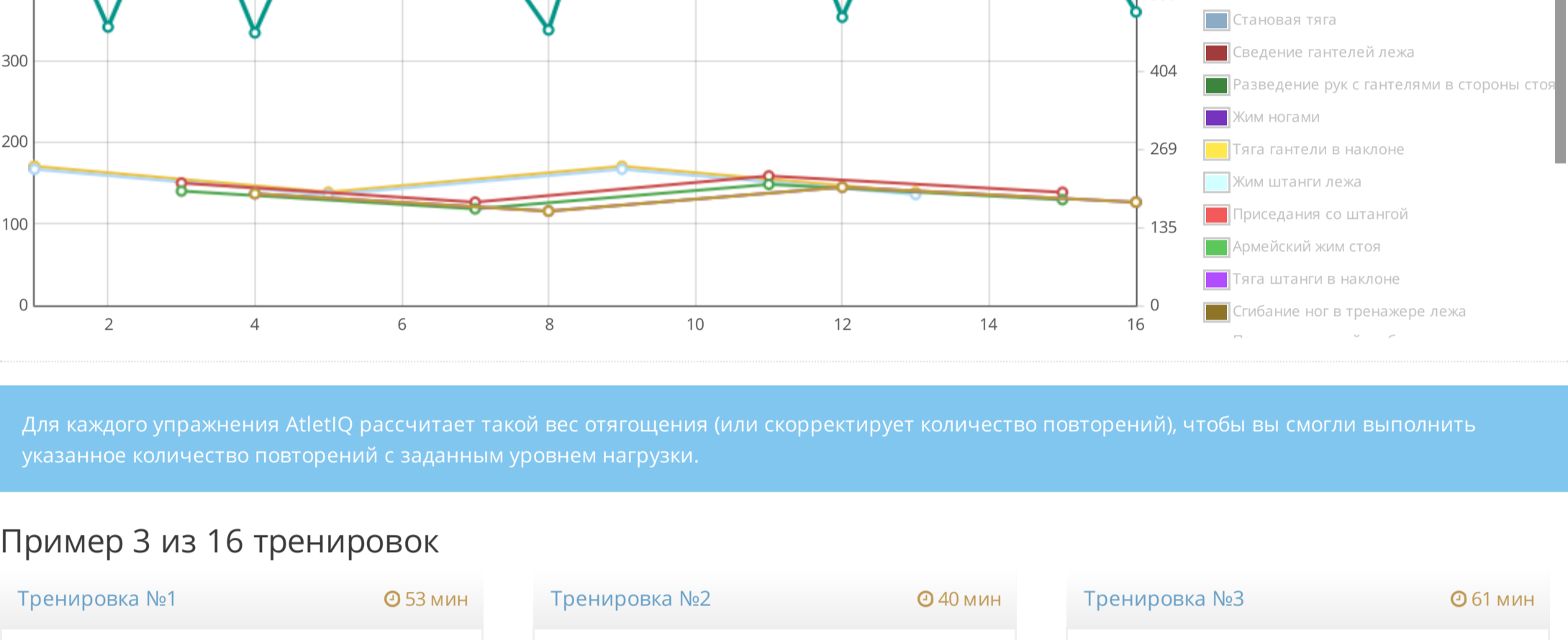
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletiQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	3-4	3-5	90-120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	6-10	80-120 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3-4	3-5	90-120 сек

⚠ Для доступа требуется уровень «Опытный 6» или оплата 150 пунктов / ⚡ 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 вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1 53 мин

- Жим штанги лежа 3x4 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x6 Отдых 80 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x4 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока к груди 4x6 Отдых 80 сек
- Армейский жим стоя 3x4 Отдых 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x6 Отдых 55 сек
- Французский жим лежа 3x6 Отдых 55 сек

764 очков

Тренировка №2 40 мин

- Приседания со штангой 3x4 Отдых 90 сек
- Становая тяга 3x4 Отдых 90 сек
- Жим ногами 3x15 Отдых 70 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x6 Отдых 80 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 4x6 Отдых 80 сек

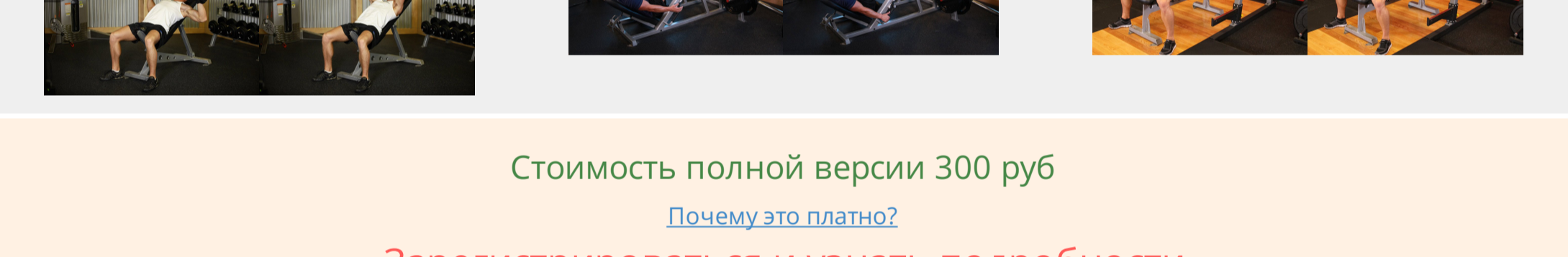
480 очков

Тренировка №3 61 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 80 сек
- Сведение гантелей лежа 4x8 Отдых 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x8 Отдых 80 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x8 Отдых 80 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x8 Отдых 80 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x8 Отдых 80 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x8 Отдых 80 сек

776 очков

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

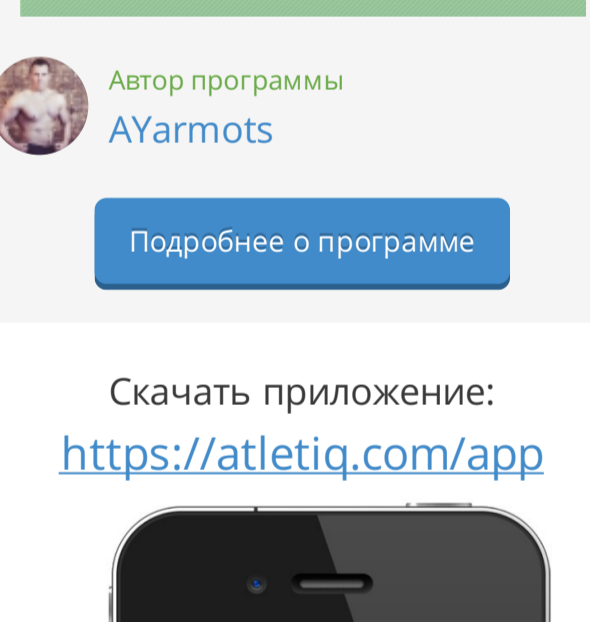
СДЕЛАЙ СЕБЕ ТЕЛО — ОДОЛЕЙ МЕСЯЧНЫЙ КУРС СИЛОВОГО БОДИБИЛДИНГА ОТ АТЛЕТИК



«Тотальный Сплит — Сила и Гипертрофия, верх/низ»
Набор мышечной массы

Если, нарастив несколько кило отборного мяса, ты остался доволен, проходи дальше. Наша экспертная программа для тех, кто привык получать от жизни все — Атлетик преподаст тебе урок совмещения гипертрофийных и силовых тренировок по принципу двойного сплита прямо в одном недельном цикле.

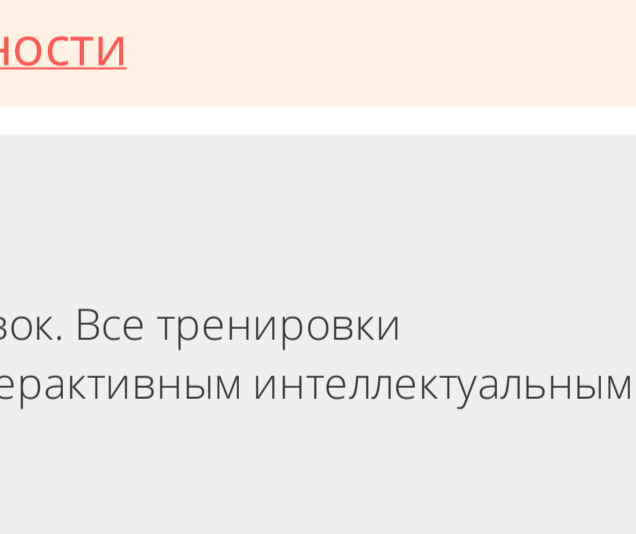
Скачать в PDF



Автор программы
AYarmots

[Подробнее о программе](#)

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



Общие универсальные принципы по тренировкам с AtletiQ

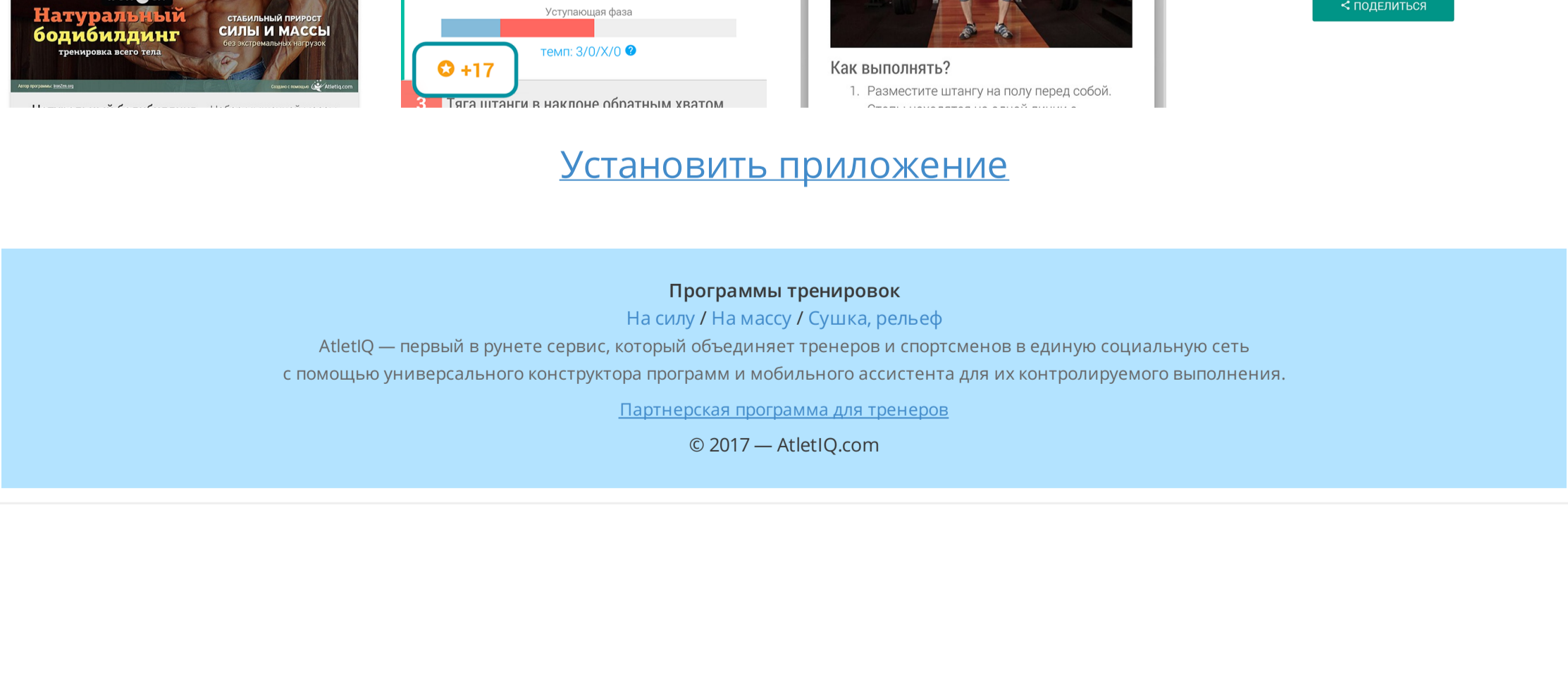
AtletiQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 тренировки будет выдано пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения бюджета 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 инструкции 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.



[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