

Mass Balance — эквilibrium твоих мышечных форм и объемов.

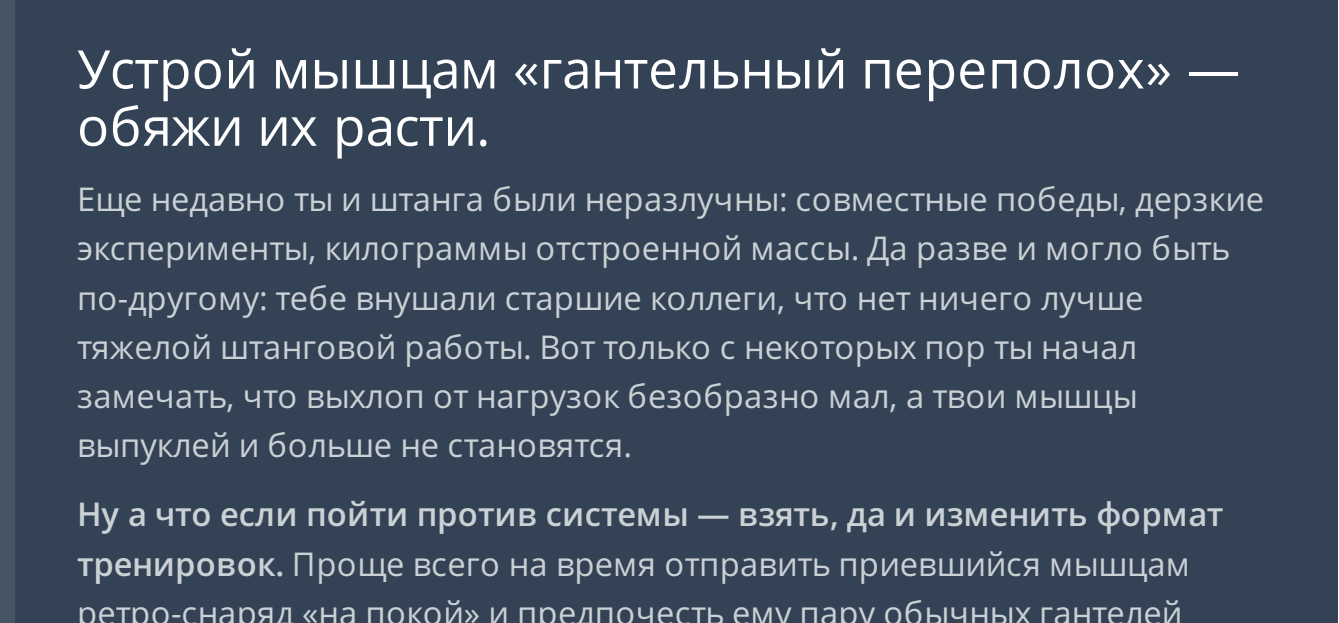
15 дней **8** тренировок **~49** минут

Парочка олдфажных гантелей еще никогда тебя не подводили. С самыми культовыми и самыми brutальными ручными «орудиями» еще и какое «качалово» можно замутить. Ну а с теми, кто продолжает упорно твердить, что накачаться с гантелями невозможно, забей «стрелку» через 16 дней работы по плану Mass Balance!

<https://atletiq.com/programma/mass-balance-6x12x18-723.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 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.



Устрой мышцам «гантельный переполох» — обяжи их расти.

Еще недавно ты и штанга были неразлучны: совместные победы, дерзкие эксперименты, килограммы отstroенной массы. Да разве и могло быть по-другому: тебе внушали старшие коллеги, что нет ничего лучше тяжелой штанговой работы. Вот только с некоторых пор ты начал замечать, что выхлоп от нагрузок безобразно мал, а твои мышцы выпуклые и больше не становятся.

Ну а что если пойти против системы — взять, да и изменить формат тренировок. Проще всего на время отправить приехавший мышцам ретро-снаряд «на покой» и предпочесть ему пару обычных гантелей (ну как обычных... тяжелых, конечно). А ну как и дела накачательные пойдут в гору?

Неприменно пойдут! Не забывай, что этот эксперимент не «тычок пальцем в небо» — на страже твоего спортивного прогресса бдит Атлетик. И у него, как обычно, есть готовое решение для любой внештатной тренировочной ситуации. Вот как эта, к примеру. Уже за месяц занятий по программе на массу с гантелями Mass Balance ты заметишь в себе перемены!

P.S. не забывай о главном преимуществе, какое дают тебе «младшие сестры штанги»: ты волен сам выбирать место геолокации. Хоть проводи домашние тренировки с гантелями на массу, а не хошь — организуй привычные тренировки с гантелями в тренажерном зале.

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

«8 тренировок»

Продолжительность в днях: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

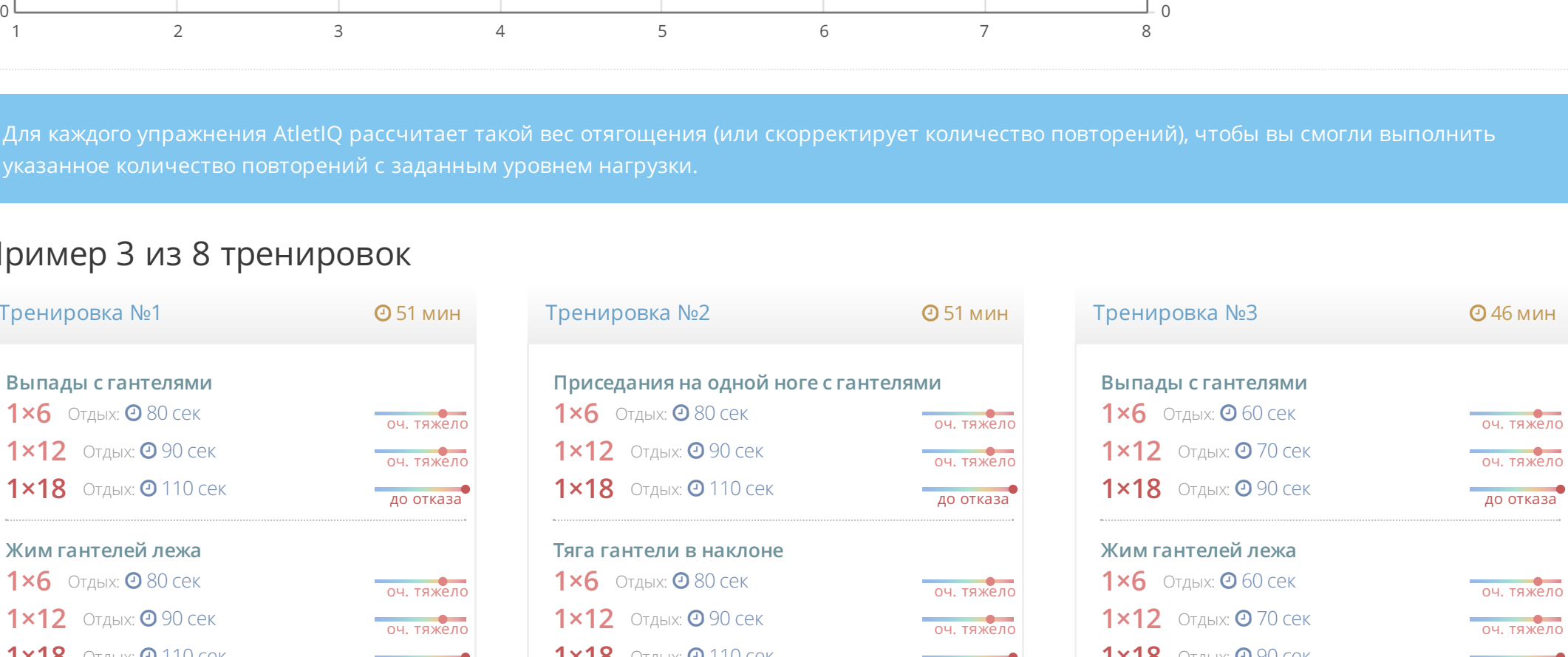
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Выпады с гантелями	3	6-18	60-110 сек
2	Жим гантелей лежа	3	6-18	60-110 сек

▲ При активации спишетсся 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 повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 8 тренировок

Тренировка №1 51 мин

- Выпады с гантелями: 1x6, 1x12, 1x18
- Жим гантелей лежа: 1x6, 1x12, 1x18
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном: 1x6, 1x12, 1x18
- Жим гантелей сидя: 1x6, 1x12, 1x18
- Пуловер с гантелей лежа на скамье: 1x6, 1x12, 1x18
- Гиперэкстензия: 3x20

823 очков

Тренировка №2 51 мин

- Приседания на одной ноге с гантелями: 1x6, 1x12, 1x18
- Тага гантели в наклоне: 1x6, 1x12, 1x18
- Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье: 1x6, 1x12, 1x18
- Французский жим сидя: 1x6, 1x12, 1x18
- Разведение с гантелями в стороны сидя: 1x6, 1x12, 1x18
- Гиперэкстензия: 3x20

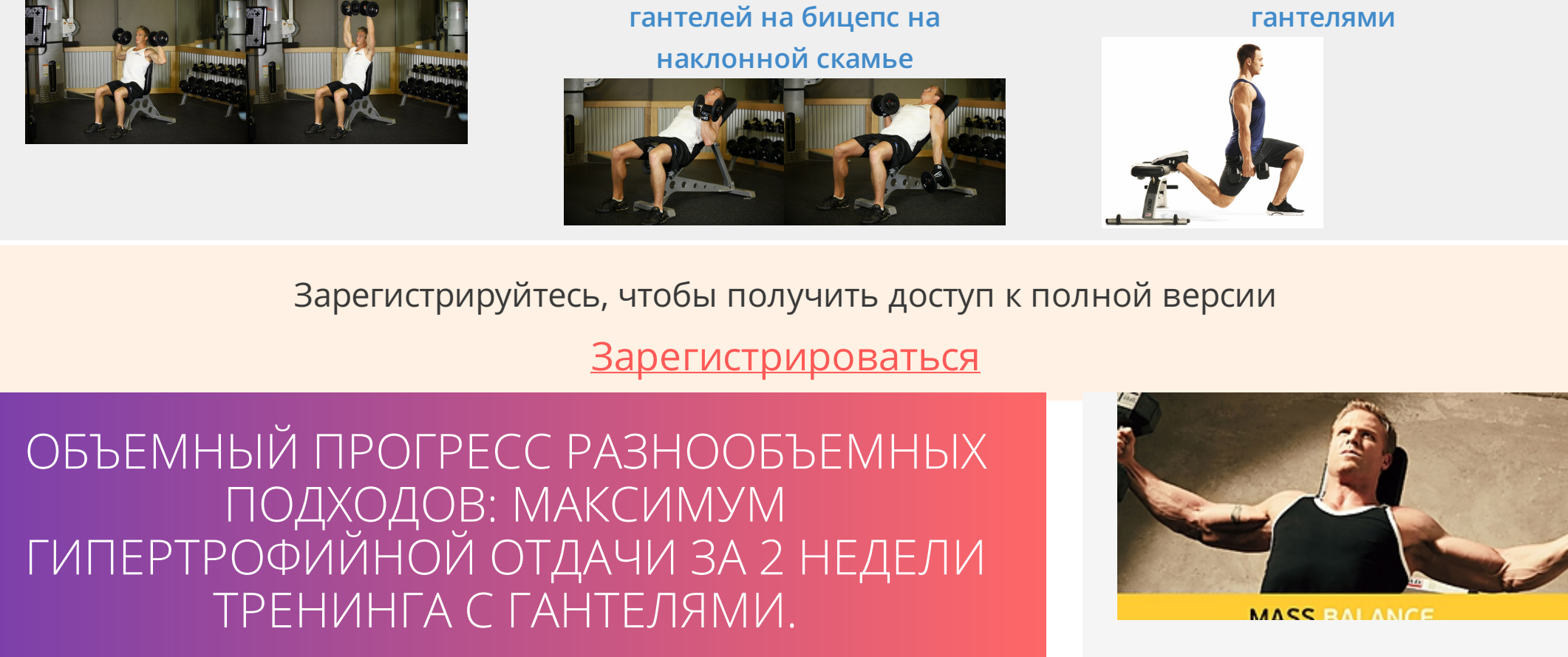
601 очков

Тренировка №3 46 мин

- Выпады с гантелями: 1x6, 1x12, 1x18
- Жим гантелей лежа: 1x6, 1x12, 1x18
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном: 1x6, 1x12, 1x18
- Жим гантелей сидя: 1x6, 1x12, 1x18
- Пуловер с гантелей лежа на скамье: 1x6, 1x12, 1x18
- Гиперэкстензия: 3x20

823 очков

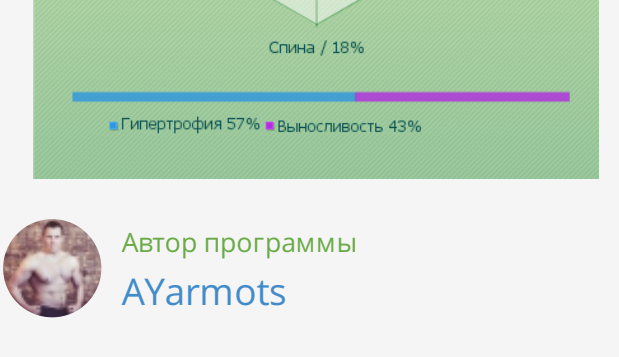
Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

ОБЪЕМНЫЙ ПРОГРЕСС РАЗНООБЪЕМНЫХ ПОДХОДОВ: МАКСИМУМ ГИПЕРТРОФИЙНОЙ ОТДАЧИ ЗА 2 НЕДЕЛИ ТРЕНИНГА С ГАНТЕЛЯМИ.



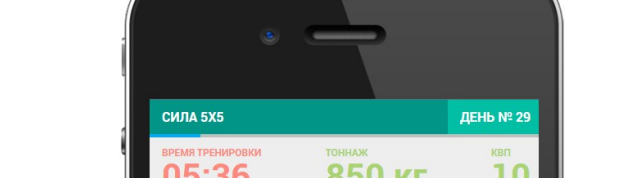
На прохождение программы тренировок с гантелями для набора мышечной массы понадобится 16 дней (совсем немного в контексте стандартной длительности циклов).

Парочка олдфажных гантелей еще никогда тебя не подводили. С самыми культовыми и самыми brutальными ручными «орудиями» еще и какое «качалово» можно замутить. Ну а с теми, кто продолжает упорно твердить, что накачаться с гантелями невозможно, забей «стрелку» через 16 дней работы по плану Mass Balance!

Единственное возможное неудобство: куда деваться: желаям расти придется арбайтен унд копайтен.

Скачать в PDF

О режиме работ



Кому-то, чтобы «обкатать» различные режимы работы приходится пройти несколько продолжительных циклов. А некоторым, как например, тебе потребуется всего несколько сетов!

Автор программы AYarmots

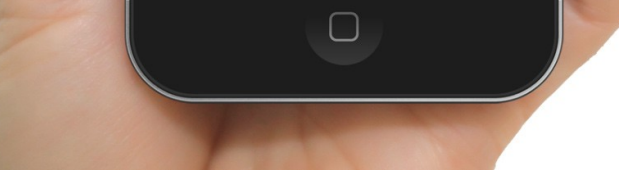
Нет, здесь нет никакой ошибки. В каждом подходе тебе необходимо выполнять «персональное» число повторений: первый сет будет включать 6 повторений, второй — 12, третий — 18.

Подробнее о программе

И так для каждого упражнения на основные мышечные группы (из списка вылетают только гиперэкстензии, но в качестве массонаборного они и не позиционируются).

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

Итак, какие-то ассоциации, пока еще несные и туманные, у тебя уже должны были возникнуть. Мы подтолкнем тебя к верному ответу: схема организации работы несколько напоминает обратную пирамиду с установленным «шагом» повторений. Если ты знаком с этим методическим приемом, все для тебя должно «разложиться по полочкам».



Если нет, тогда вникай. Создание такого вот повторного «буферброда» преследует одну цель — возможно большее истощение твоих мышц (и это не заново «изобретенный велосипед», поскольку такова общая логика действия всех «наборно»-ориентированных программ).

А если вы хотите конкретнее — «комбинированный» режим тренировок позволяет последовательно подключать к работе все типы волокон и максимально их травмировать, что должно эффективно сработать на мышечную гипертрофию.

Так что никакой, батенька, халтуры — «танцуют все»!

Об интенсивности

Несколько эксперименты должны были убедить тебя, что с гантелями по 2 кг «делов» не будет. Дело ясное: насколько тяжело работаем, такой и результат имеем (но будем откровенны — не только вес имеет значение).

Важна интенсивность: кроме того, что сам рабочий протокол предполагает достаточно «жесткую» форму воздействия на твои мышцы, работать придется с относительно небольшими паузами, и (контрольный выстрел)... каждый последний сет будет отказным.

Ну а вес уже будет соответственно подобран под объем повторов: чем он короче, тем тяжелее будет твой «ноша».

Все эти методы в совокупности должны поработать на нашу общую цель и простимулировать мышцы к росту.

Но мы ведь не стремимся к «одноразовому» эффекту — нам необходимо, чтобы система работала весь тренировочный цикл.

И вот какую штуку мы придумали (вернее придумали не мы, но мы «поаимствовали и внедрили»): каждую тренировку рабочий вес будет

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

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 для работы на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и 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.
- 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 тренировке 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 выполнению 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 коррекция программы под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на массу, силу, выносливость, рельеф

Набор Мышцы

Сила

Илон Гейт

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 11:33

ТОНАЖ: 720 кг

КВТ: 24

Приседания со штангой

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

25.61 кг

8

ВРЕМЯ ОТДЫХА: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Развести ступни на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47.25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Установить приложение