



GRAND MASS

СТРОИТЕЛЬСТВО КРУПНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

12 продуманных целевых тренировок на гипертрофию крупных мышечных массивов по «сплитовой» схеме.

Опытный

23 дня

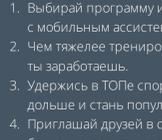
12 тренировок

~46 минут

«Больше – значит лучше» - такие настроения могут царить только в обшестве спортсменом, нацеленных на прибавку мышечной массы.

Если и ты попался на эту удочку, не сопротивляйся: получай удовольствие от тренировок по программе GRAND MASS, и походу дела наблюдай реальный рост собственных объемов.

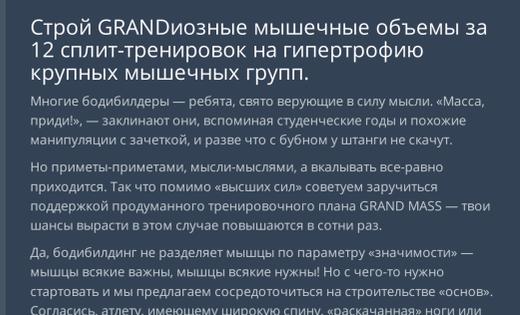
<https://atletiq.com/programma/grand-mass-stroitelstvo-krupnyh-myshechnyh-grupp-763.html>



Автор: **AtletIQ**

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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 очки для активации закрытых программ!



Строй GRANDиозные мышечные объемы за 12 сплит-тренировок на гипертрофию крупных мышечных групп.

Многие бодибилдеры — ребята, свято верующие в силу мысли. «Масса, приди!», — закливают они, вспоминая студенческие годы и похожие манипуляции с зачеткой, и разве что с бубном у штанги не скажут.

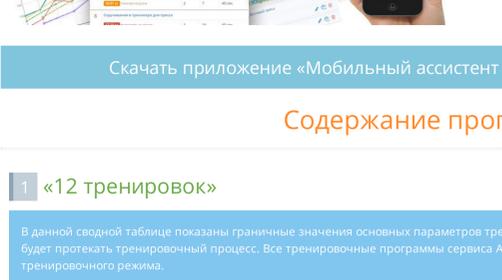
Но приметы-приметами, мысли-мыслями, а вкалывать все-равно приходится. Так что помимо «высших сил» советуем заручиться поддержкой продуманного тренировочного плана GRAND MASS — твои шансы вырасти в этом случае повышаются в сотни раз.

Да, бодибилдинг не разделяет мышцы по параметру «значимости» — мышцы всякие важны, мышцы всякие нужны! Но с чего-то нужно стартовать и мы предлагаем сосредоточиться на строительстве «основ». Соглассис, атлету, имеющему широкую спину, «раскачанная» ноги или железную грудь можно простить отсутствие условное.

Опять же «отсутствие» — понятие в данном случае объемное, у тех кто уделяет достаточное внимание накатке фундаментальных мышечных групп (спине и груди) руки по определению не могут быть миниатюрными. Другой вопрос, что всегда можно сделать лучше (понимай как «больше»).

Итак, решено сосредоточимся на главном. Вручаем тебе своего рода программу-специализацию с акцентом на крупных мышечных массивах, составленную по методу двухдневного сплита. Вариант разделения тут единственно возможный: спина с грудными отдельно, ноги отдельно.

Что касается режима работы, то он, прямо скажем, «НЕСТандарт». Ибо мы убеждены: классический подход — «типовой» результат. Оттого вынесли вердикт в пользу схемы с постоянно сменяющейся объемностью и «тяжелую» подходов. Такая вариативность в духе лучших традиций силового спорта — последний пазл в мозаику твоей «ростовой» стратегии. Ну что, погнали навстречу гипертрофии в GRAND-масштабе?



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 задачу тренера по программе.

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

Содержание программы

1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

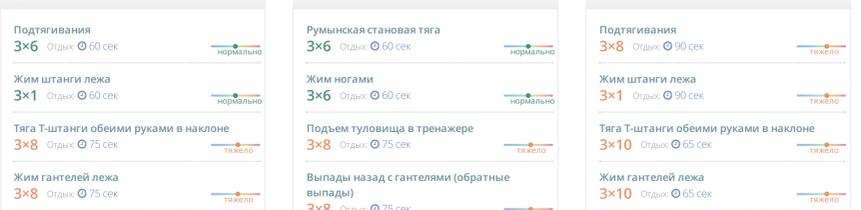
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания	3	6-8	60-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	6-8	60-120 сек
3	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	3	8-12	65-110 сек

▲ При активации списнется 12 очков

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 12 тренировок

Тренировка №1 42 мин

- Подтягивания 3x6 Отдых 60 сек нормально
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых 60 сек нормально
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых 75 сек тяжело
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 75 сек тяжело
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 75 сек тяжело
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 75 сек тяжело

> 2.75 т 516 очков

Тренировка №2 42 мин

- Румынская становая тяга 3x6 Отдых 60 сек нормально
- Жим ногами 3x6 Отдых 60 сек нормально
- Подъем туловища в тренажере 3x8 Отдых 75 сек тяжело
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x8 Отдых 75 сек тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 75 сек тяжело
- Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 75 сек тяжело

> 6.73 т 526 очков

Тренировка №3 43 мин

- Подтягивания 3x8 Отдых 90 сек тяжело
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых 60 сек нормально
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x10 Отдых 65 сек тяжело
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 65 сек тяжело
- Тяга гантели в наклоне 3x14 Отдых 70 сек тяжело
- Сведение гантелей лежа 3x14 Отдых 70 сек тяжело

> 3.14 т 534 очков

Справочник упражнений программы

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)

Выпрямление ног в тренажере

Жим гантелей лежа

Жим ногами

Жим штанги лежа

Подтягивания

Стоимость полной версии 240 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 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 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 корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на массу, силу, выносливость, выносливость

- Набор массы: Тренировка всего тела
- Набор мышечной массы на основе 5 принципов
- Сила: Жироксигенное рельеф
- Натуральный бодибилдинг: Сильнейший набор массы

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33 **ТОННАЖ** 720 кг **ОЧКИ** 24

Приседания со штангой 2/2

Жим штанги лежа нормально

ПОДХОД №2 **25.61** **8** повторений

43 ОСТАВАЕТСЯ

ПРИСТУПИТЬ

Уровень энергии **+17**

Тяга штанги в наклоне обратными хватками

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «КАЗОВЫЙ ПРОГРАММА ПЬЕТИМРОК ДВЕ НАЧАЛЬЩИКИ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25 **ТОННАЖ** 2.2 т **ОЧКИ** 125

Новичок 4 ★ **+455**

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

«НОВИЧОК 5»

[< Поддержать](#)

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