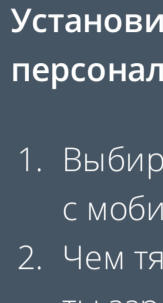


Модернизированная программа объемного тренинга на массу по системе «7x7» для тотальной проработки тела.

Опытный **31** день **16** тренировок **~43** минуты

Есть тренировочные программы-однодневки. А есть другие – с прочной методической и опытной базой, что как «семейная» реликвия переходят «из рук в руки» по цепочке поколений. Наша программа «МАССА 7X7» - одна из них. Она точно «выстрелит», приводя твою мускулатуру к глобальной гипертрофии!

<https://atletiq.com/programma/massa-7x7-772.html>



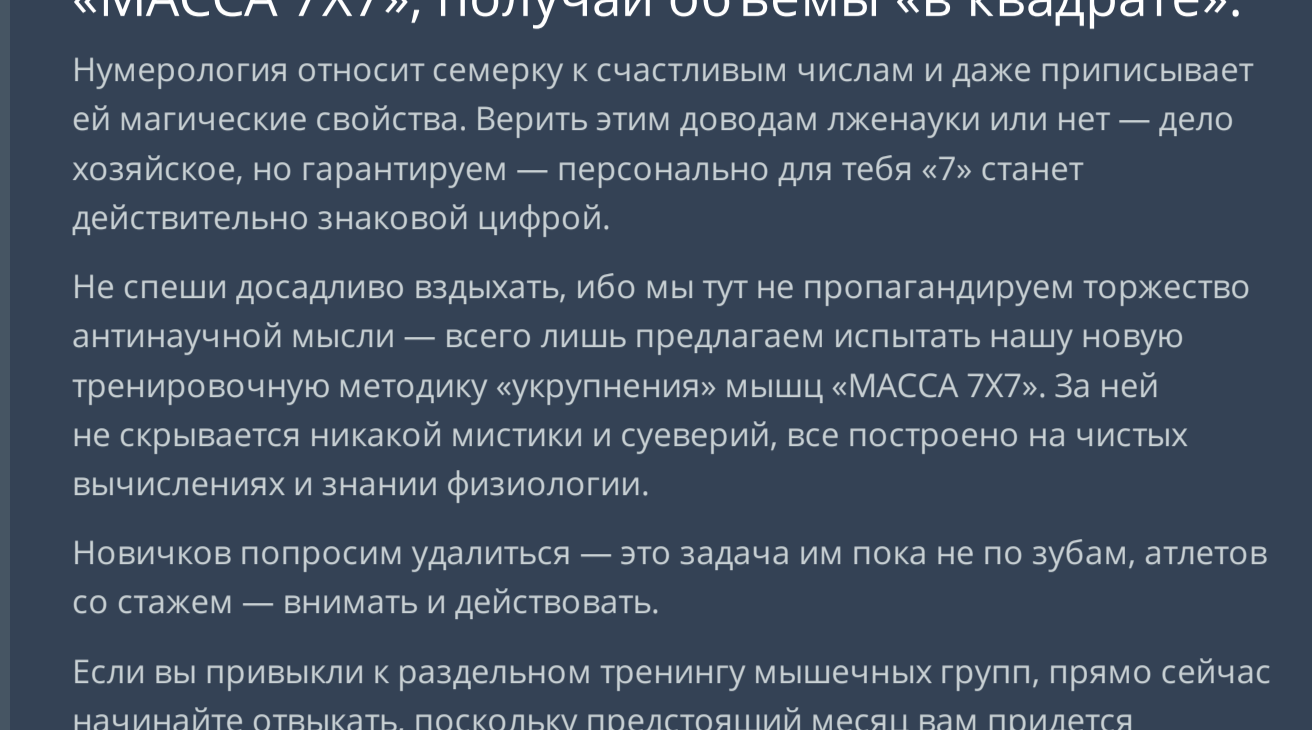
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!



Используй объемную программу тренировок «МАССА 7X7», получай объемы «в квадрате».

Нумерология относит семерку к счастливым числам и даже приписывает ей магические свойства. Верить этим доводам лженауки или нет — дело хозяйское, но гарантируем — персонально для тебя «7» станет действительно знаковой цифрой.

Не спеши досадливо вздыхать, ибо мы тут не пропагандируем торжество антинаучной мысли (без отказа) — очень мощный стимул, побуждающий мускулатуру к росту. Принимая во внимание утомительность тренировочной техники, в подборке упражнений мы придерживались разумного минимализма — в каждом дне используя всего по 4 движения.

Новичков попросим удалиться — это задача им пока не по зубам, атлетов со стажем — внимать и действовать.

Если вы привыкли к раздельному тренингу мышечных групп, прямо сейчас начинайте отвыкать, поскольку предстоящий месяц вам придется тренироваться во всеобъемлющем стиле. Когда-то, на заре своего тренировочного пути мы все проходили через это — каждый день избирательно нагружали тело, масштабно задействуя несколько основных групп. Но и сегодня эта стратегия может сработать в силу своей диковинности для «воспитанных» на слите мышц.

В основу программы заложен нетипичный и эффективный метод «сверхнагрузки», который дает нам объемная работа: 7 подходов по 7 повторений (без отказа) — очень мощный стимул, побуждающий мускулатуру к росту. Принимая во внимание утомительность тренировочной техники, в подборке упражнений мы придерживались разумного минимализма — в каждом дне используя всего по 4 движения.

В процессе выполнения упражнения придется корректировать время на отдых, чтобы выполнять каждый следующий подход с подобающей интенсивностью. Впрочем, отслеживать тайминг — забота smart-приложения Atletiq, тебе же стоит предельно сфокусироваться на предстоящих целях тренировки и скорее гнать в зал!

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 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

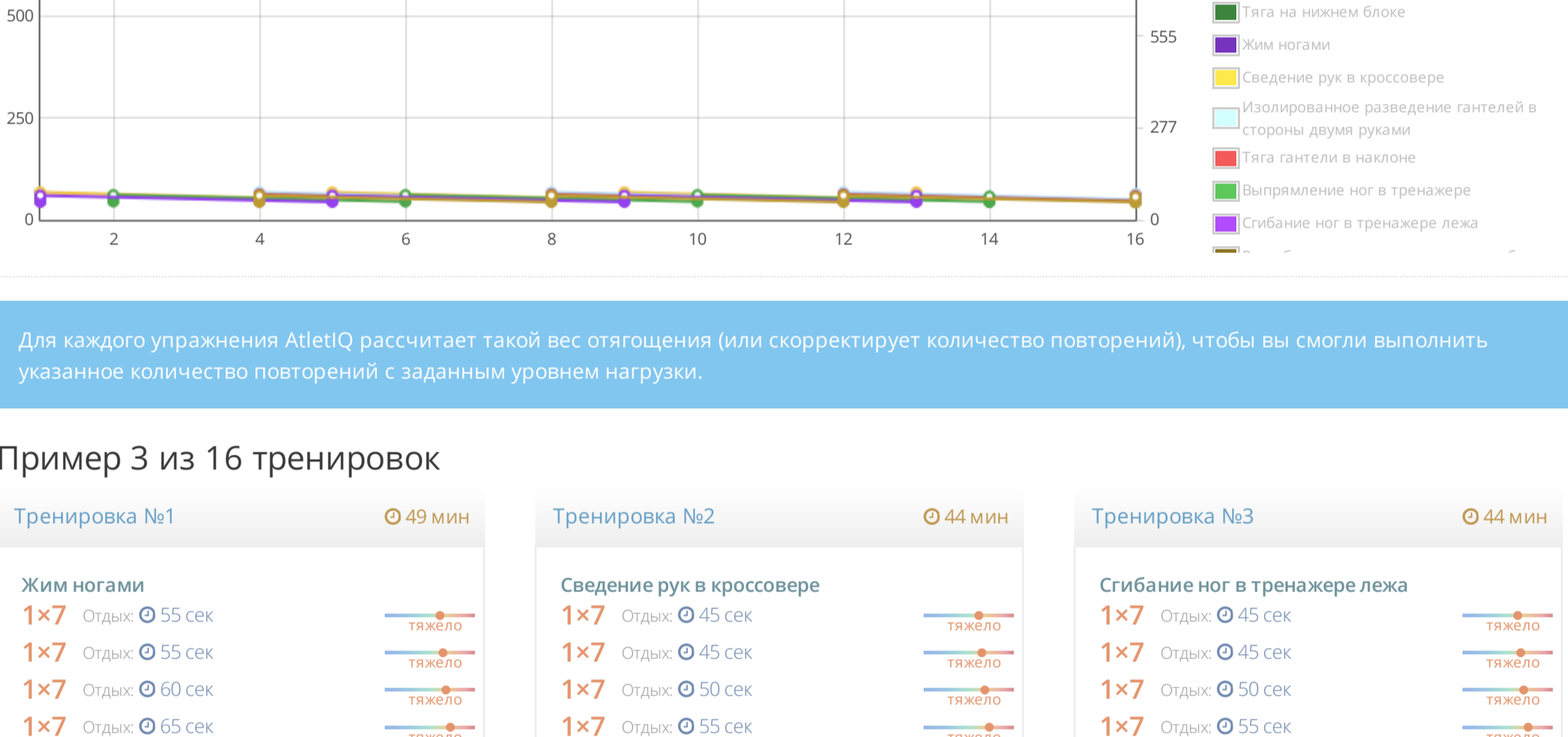
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировки. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим ногами	7	7	35-95 сек
2	Жим штанги лежа	7	7	35-95 сек

Доступ открыт по подписке

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 подходов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1 49 мин

Жим ногами

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 65 сек

1x7 Отдых 70 сек

1x7 Отдых 90 сек

Жим штанги лежа

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 65 сек

1x7 Отдых 70 сек

1x7 Отдых 90 сек

Становая тяга со штангой классической

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 65 сек

1x7 Отдых 70 сек

1x7 Отдых 90 сек

Армейский жим стоя

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 65 сек

1x7 Отдых 70 сек

1x7 Отдых 90 сек

> 14.04 т 1420 очков 1020 ккал

Тренировка №2 44 мин

Сведение рук в кроссовере

1x7 Отдых 45 сек

1x7 Отдых 50 сек

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 80 сек

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками

1x7 Отдых 45 сек

1x7 Отдых 50 сек

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом

1x7 Отдых 45 сек

1x7 Отдых 50 сек

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1x7 Отдых 45 сек

1x7 Отдых 50 сек

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 80 сек

> 5.76 т 1150 очков 830 ккал

Тренировка №3 44 мин

Сгибание ног в тренажере лежа

1x7 Отдых 45 сек

1x7 Отдых 50 сек

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 80 сек

Выпрямление ног в тренажере

1x7 Отдых 45 сек

1x7 Отдых 50 сек

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 80 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

1x7 Отдых 45 сек

1x7 Отдых 50 сек

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке

1x7 Отдых 45 сек

1x7 Отдых 50 сек

1x7 Отдых 55 сек

1x7 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 80 сек

> 9.21 т 1111 очков 800 ккал

Стоимость полной версии 360 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 плану, 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.

[Установить приложение](#)

Программы тренировок

На массу / 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](#)

© 2018 — AtletIQ.com