



3-ДНЕВНЫЙ СПЛИТ

SCIENCE MASS

6 НЕДЕЛЬ
МАССОНАБОРА

Лучшая шестинедельная сплит-тренировка на три дня в неделю, учитывающая «физиологию» мышечной гипертрофии.

Опытный

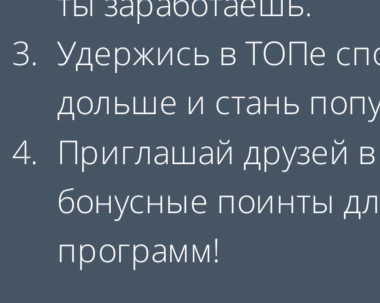
35 дней

18 тренировок

~46 минут

Знание не только сила, но и еще и масса! Спортсмен, досконально изучивший физиологию мышечного роста и использующий на практике полученные знания, по определению растёт успешнее того, который действует «методом тыка». Уверен, что твоя программа составлена рационально и вдумчиво? Тогда не рискуй! Выбирай «компетентный» про-научный план Science MASS, специальный активировать механизмы гипертрофии.

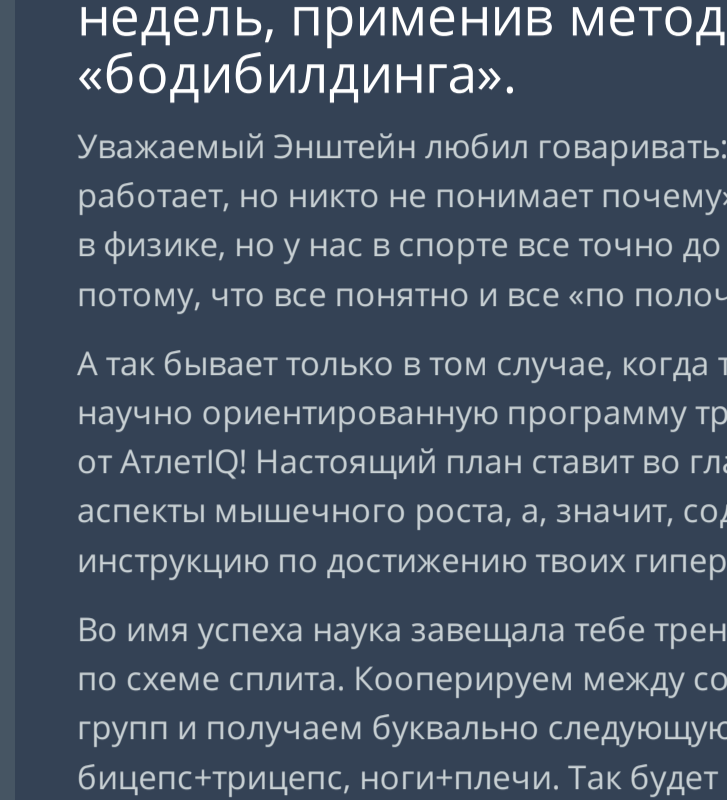
<https://atletiq.com/programma/science-mass-875.html>



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. Удержишь в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Гарантированно возрасти объемы за 6 недель, применив методику научного «бодибилдинга».

Уважаемый Эйнштейн любил говорить: «практика — это когда все работает, но никто не понимает почему». Не будем говорить, как там в физике, но у нас в спорте все точно до наоборот — работает как раз потому, что все понятно и все «по полочкам».

А так бывает только в том случае, когда точно знаешь, что используешь научно ориентированную программу тренировок. Такую как Science MASS от AtletIQ! Настоящий план ставит во главу угла физиологические аспекты мышечного роста, а, значит, содержит точную пошаговую инструкцию по достижению твоих гипертрофичных целей.

Во имя успеха наука завещала тебе тренироваться трижды в неделю по схеме сплита. Кооперируем между собой работу разных мышечных групп и получаем буквально следующую рабочую схему: грудь+спина, бицепс+трицепс, ноги+глючи. Так будет выглядеть твой недельный цикл в разрезе нагруженности мышечных групп. В этот общий шаблон дополнительно включим тренировки пресса в первом и третьем дне, чтобы вовлеченность тела была максимально полной.

Дальнейший успех «массонаборных» начинаний будет зависеть от избранного режима тренинга. И в этом вопросе мы постарались ничего не упустить, используя сменяющуюся объемность и интенсивность подходов. Следуя логике поступательно «изменяющейся» нагрузки мы предложим начать с комплексных — низкообъемных и самых тяжелых (в прямом значении слова) движений, продолжим в классическом массонаборном стиле и завершим изолирующими и высокоповторными упражнениями.

Итог комбинации нескольких методик стрессового воздействия физиологами уже давно предсказан — мышцы адаптируются и отвечают активным клеточным делением. Звучит заманчиво, не так ли? Тебе останется только «примерить» на себя эту логичную концепцию.

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

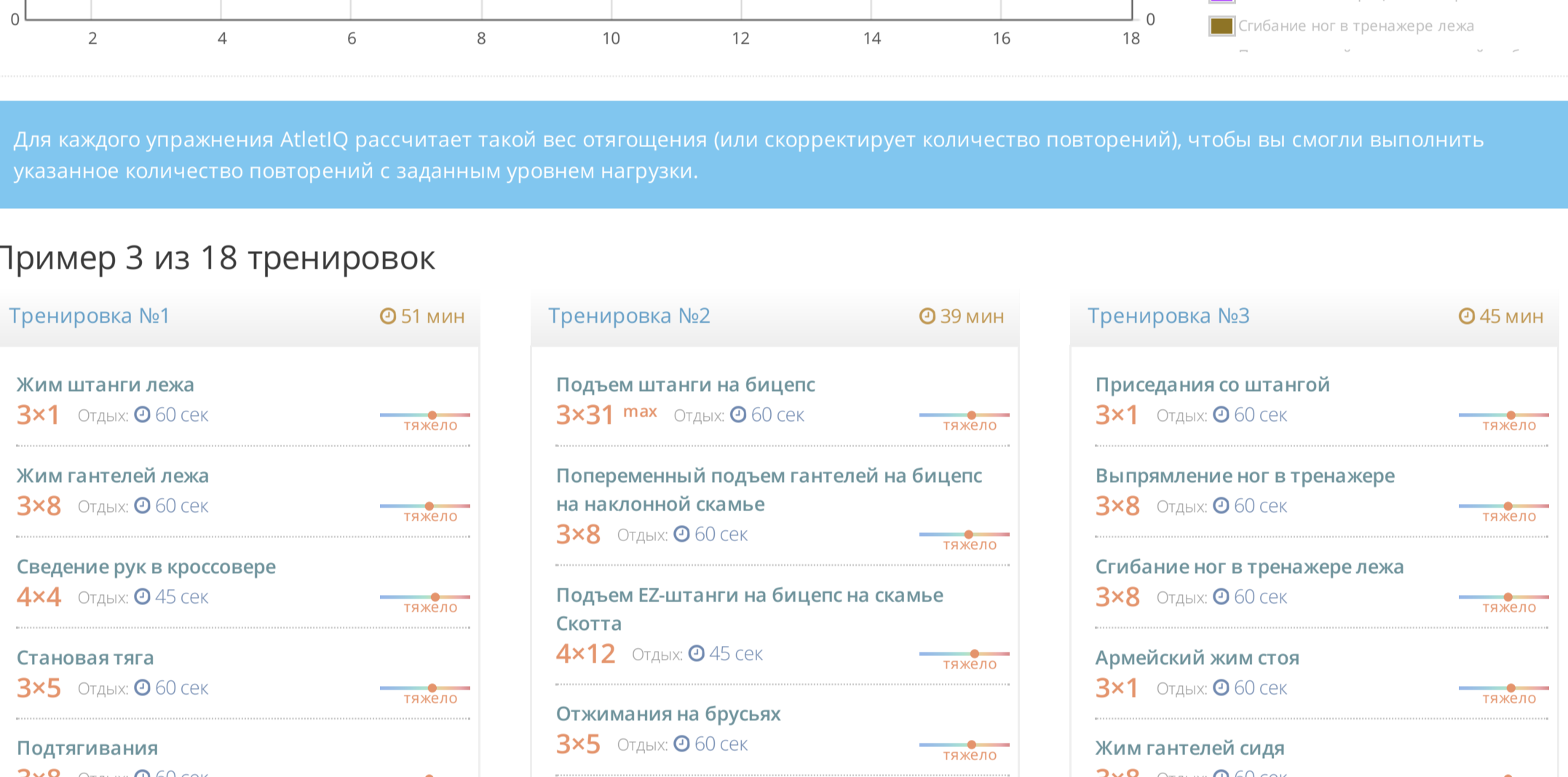
1 «18 тренировок» Продолжительность в днях: 35 Тренировочные дни: 18 Отдых: 17

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	2-3	5-6	60-90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	8-10	50-80 сек

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 повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 18 тренировок

Тренировка №1 51 мин

- Жим штанги лежа 3x1 Отдых 60 сек тяжело
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 60 сек тяжело
- Сведение рук в кроссовере 4x4 Отдых 45 сек тяжело
- Становая тяга 3x5 Отдых 60 сек тяжело
- Подтягивания 3x8 Отдых 60 сек тяжело
- Тяга верхнего блока широким хватом 4x3 Отдых 45 сек тяжело
- Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 60 сек тяжело
- Скручивания 3x8 Отдых 60 сек тяжело

> 2.74 т 773 очков

Тренировка №2 39 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x31 max Отдых 60 сек тяжело
- Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x8 Отдых 60 сек тяжело
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 4x12 Отдых 45 сек тяжело
- Отжимания на брусьях 3x5 Отдых 60 сек тяжело
- Французский жим с гантелей стоя 3x8 Отдых 60 сек тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4x12 Отдых 45 сек тяжело

> 2.82 т 440 очков

Тренировка №3 45 мин

- Приседания со штангой 3x1 Отдых 60 сек тяжело
- Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых 60 сек тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x8 Отдых 60 сек тяжело
- Армейский жим стоя 3x1 Отдых 60 сек тяжело
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 60 сек тяжело
- Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 4x12 Отдых 45 сек тяжело
- Скручивания 3x8 Отдых 60 сек тяжело

> 2.65 т 444 очков

Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя

Выпрямление ног в тренажере

Жим гантелей лежа

Жим гантелей сидя

Жим штанги лежа

Отжимания на брусьях

Подтягивания

Подъем EZ-штанги на бицепс

Подъем штанги на бицепс

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 упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшей 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 восстанавливать вес отягощения максимально близкий к стартовому, насколько это возможно в условиях тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по тиму 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 на массу, силу, выносливость, выносливость

Набор Массы — программа для набора мышечной массы

Сила — программа для набора мышечной массы

Натуральный бодибилдинг — программа для набора мышечной массы

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

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПОВТОРЕНИЯ: 25.61 (целевое: 25.00)

ВРЕМЯ ОТДЫХА: 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Улучшение бода

+17

Тяга штанги в наклонном положении

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместить штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «Набор массы»

47:25 **ТОНАЖ** 2.2 т **ОЧКИ** 125

Новичок 4 +455

Всего: 1223

Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

[< Попробуй](#)

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