



18 тренировок в стиле «антагонистического» сплита, которые потрясут мышцы и принудят их к росту.

18 Опытный **35** дней **18** тренировок **~53** минуты

Если прогресса в росте мышц нет, значит что-то важное осталось вне зоны твоего внимания. На «препарирование» и переосмысление текущей программы уйдет уйма времени, которого у тебя нет. Поэтому предлагаем воспользоваться готовой программой МАСС-гайд, где точно учтены физиологические факторы мышечной гипертрофии.

<https://atletiq.com/programma/mass-gajd-s-uchetom-faktorov-rosta-878.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. Выбери 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!

Активируй механизмы гипертрофии через сплит-тренинг мышц антагонистов.

Каждый настоящий фанат железа должен сделать в жизни три вещи — НЕ посадить здоровье, вырастить силу, построить мышечную массу. И чаще всего именно перед последней целью многие из нас пасуют.

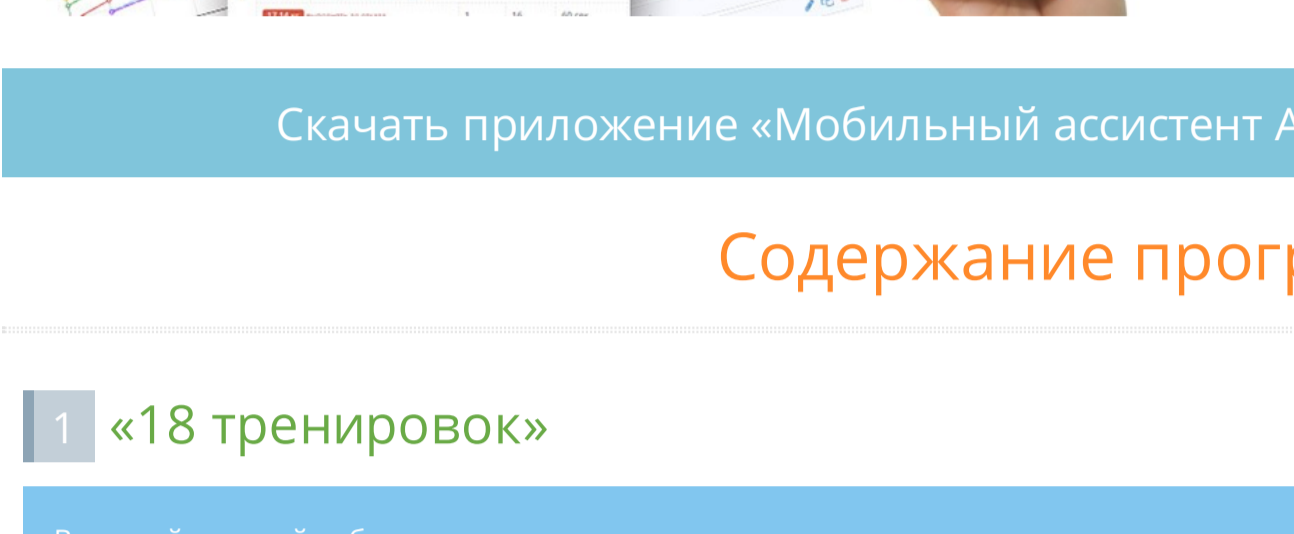
Хочешь знать почему? А мы ответим: объемные мышцы нельзя обрести «на авось», не имея продуманной тренировочной схемы, как и невозможно выиграть в лотерею, купив билет в кино. Капитальная масса — она всегда «от ума».

Мы предлагаем тебе тренировать мышцы в «интеллектуальном» стиле, используя осмысленную и логичную программу «МАСС-гайд». Ее фишка в том, что она находится в полном согласии с современной спортивной наукой и принимает во внимание причинно-следственные связи мышечной гипертрофии, ну или факторы роста, как говорят физиологи. Что это дает? Результат, конечно!

От этого самого результата тебя отделяют 6 недель тренировочной «суеты». На этот период работа в зале будет выстроена по принципу сплита на 3 дня в неделю. Будешь ты удивлен или нет, но мышцы твои мы удивимся точно заставим. Для этого применим самый «топовый» метод комбинации мышечных групп, который практикуют сейчас многие профи — тренинг антагонистов.

То есть грудные мышцы мы объединим со спинным массивом, бицепсы бедер с четырехглавыми мышцами, ну и в остатке у нас, как очевидно, трицепс с бицепсом. Это позволит достичь уникально высокой тренировочной интенсивности и последующего гормонального всплеска (фактор роста № «раз»), которые в твоем случае станут синонимом мощной гипертрофической отдачи.

Не менее важна вариабельность по объему подходов в разных упражнениях. Жонглируя этим параметром, мы используем различные методы воздействия на мышечные волокна и подключим два других ростовых фактора. Подтвердим теорию практикой?



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

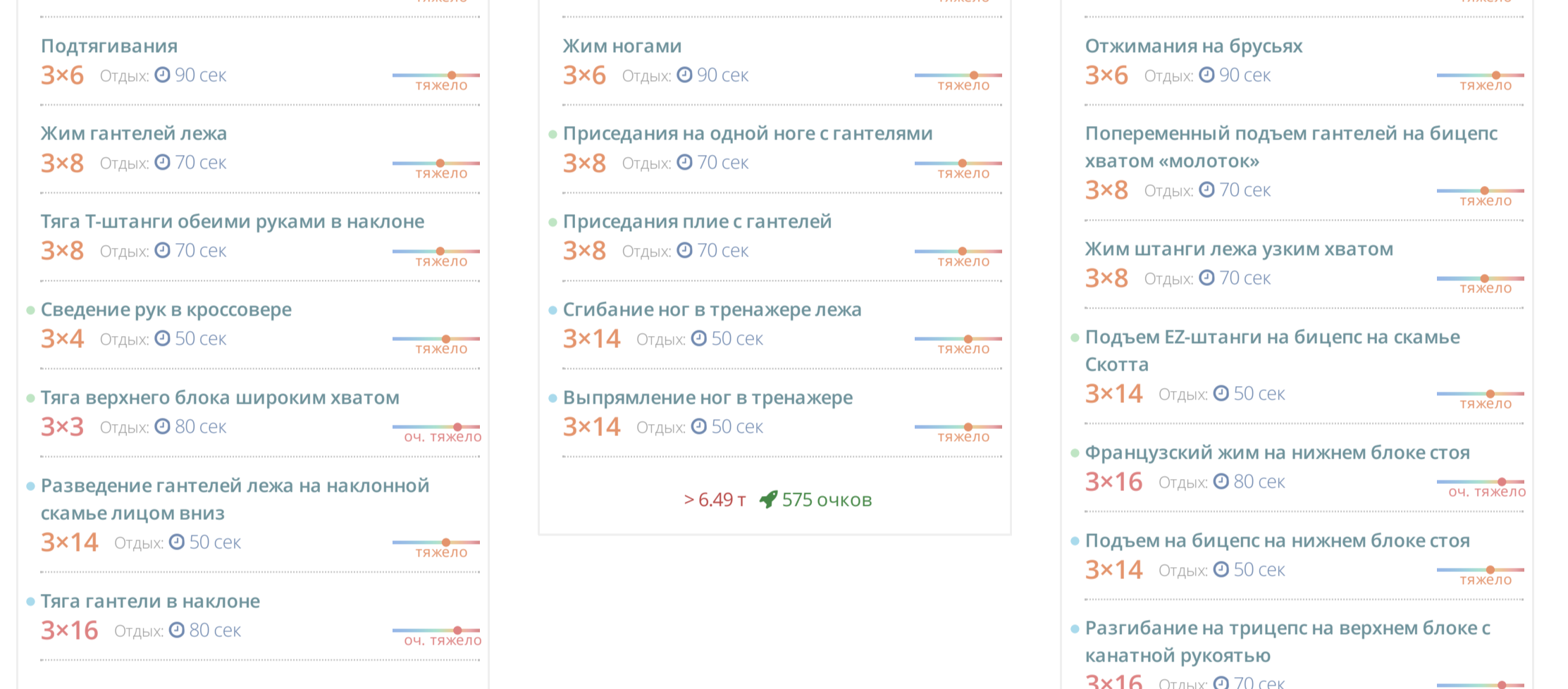
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	3	6-8	80-140 сек
2	Подтягивания	3	6-8	80-140 сек

▲ При активации спищется 8 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 рассчитывает 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 57 мин

- Жим штанги лежа 3x1 Отдых 90 сек
- Подтягивания 3x6 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 70 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых 70 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых 50 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x3 Отдых 90 сек
- Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3x14 Отдых 50 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x16 Отдых 80 сек

> 2.81 т 795 очков

Тренировка №2 42 мин

- Румынская становая тяга 3x6 Отдых 90 сек
- Жим ногами 3x6 Отдых 90 сек
- Приседания на одной ноге с гантелями 3x8 Отдых 70 сек
- Приседания плие с гантелей 3x8 Отдых 70 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x14 Отдых 50 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x14 Отдых 50 сек

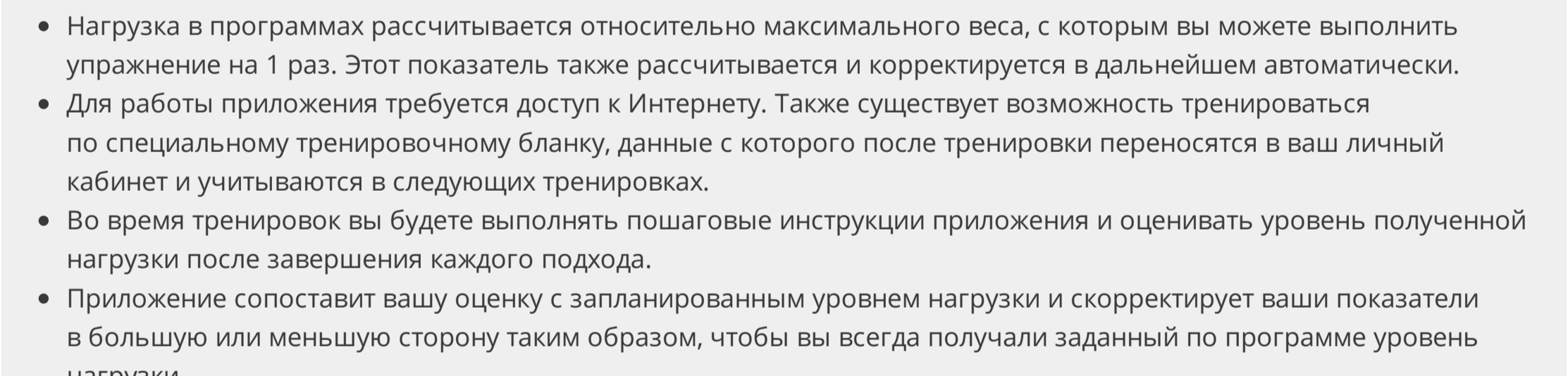
> 6.49 т 575 очков

Тренировка №3 56 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x35 max Отдых 90 сек
- Отжимания на брусьях 3x6 Отдых 90 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 70 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x14 Отдых 50 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x16 Отдых 80 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x14 Отдых 50 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукояткой 3x16 Отдых 70 сек

> 4.5 т 605 очков

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 300 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 сможете 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 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