



«МАХИМА»

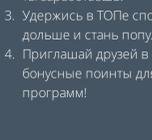
12 ГИПЕРТРОФИЙНЫХ ТРЕНИРОВОК В СТИЛЕ ФУЛЛ-БОДИ

12 гипертрофийных тренировок в стиле фулл-боди – настоящий селф-батл со своей природой.

1 Опытный **23** дня **12** тренировок **~68** минут

Килограммы «чистой» массы никогда не бывают лишними! Каждое кило – плюс стопятысот очков к твоей мужской харизме. Поработай над собой по нашей «волюмизирующей» программе «Махима», нарасти качественного мяса - стань любимцем и объектом желания всех женщин.

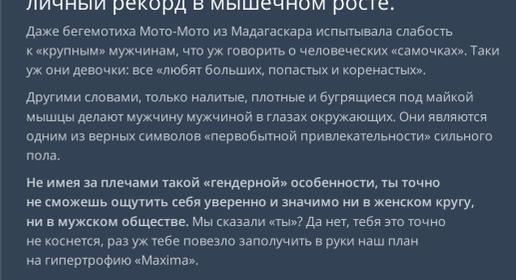
<https://atletiq.com/programma/maxima-trenirovki-vsego-tela-na-massu-1062.html>



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 зарабатываешь.
3. Удержись в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Пользуйся средством «массовой» трансформации «Махима», чтобы установить личный рекорд в Мясечном росте.

Даже бегемотиха Мото-Мото из Мадагаскара испытывала слабость к «крупным» мужчинам, что уж говорить о человеческих «самочках». Таки уж они девочки: все «любят больших, попастых и коренастых».

Другими словами, только налитые, плотные и бугрящиеся под майкой мышцы делают мужчину мужчиной в глазах окружающих. Они являются одним из верных символов «первобытной привлекательности» сильного пола.

Не имея за плечами такой «гендерной» особенности, ты точно не сможешь ощутить себя уверенно и значимо ни в женском кругу, ни в мужском обществе. Мы сказали «ты»? Да нет, тебя это точно не коснется, раз уж тебе повезло заполучить в руки наш план на гипертрофию «Махима».

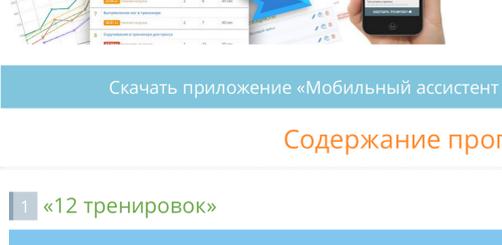
Что и говорить, программа стоящая. Строится она на принципе фулбодийного тренинга, то есть все тело предстоит нагружать в рамках каждой тренировочной сессии. На каждой тренировке тебе предстоит выполнять по 10 упражнений на различные мышечные группы — начиная по старшинству с ног и далее передавая эстафету менее крупным мышцам.

При такой схеме работы достигается «продуктивная» для массонабора совокупная интенсивность без перегрузок конкретных мышечных групп. Именно поэтому тренироваться в таком режиме можно и стоит достаточно часто — через день.

По два упражнения в каждом комплексе для ног и грудных мышцы будут максимально тяжелыми (назовем их «центровыми») — они выполняются в наименьшем объеме в 6 повторений, но со значительными весами. В качестве стресс-маневра в каждый комплекс включены суперсеты на мышцы рук: пара бицепс-трицепс всегда благодарно откликается на такого рода тренировки. Проверено!

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

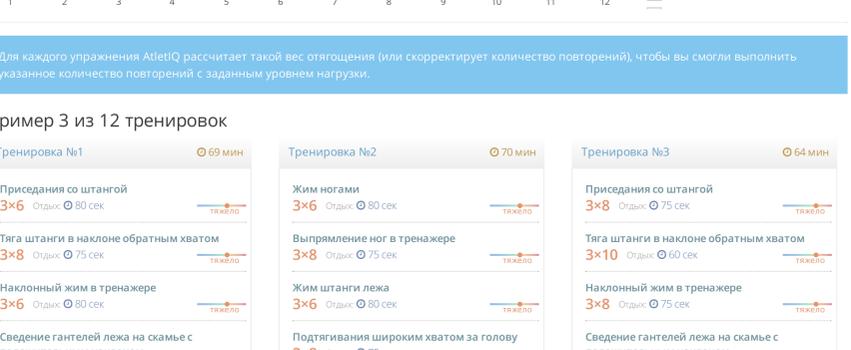
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Приседания со штангой	2-3	6-12	75-85 сек
2	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3	8-12	60-80 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 69 мин

- Приседания со штангой 3x6 Отдых 80 сек
- Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Отдых 75 сек
- Наклонный жим в тренажере 3x6 Отдых 80 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 75 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых 75 сек
- Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 75 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 75 сек
- Французский жим лежа 3x8 Отдых 75 сек
- Скручивания 3x15 Отдых 50 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых 50 сек

> 5.12 т > 996 очков > 720 ккал

Тренировка №2 70 мин

- Жим ногами 3x6 Отдых 80 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых 75 сек
- Жим штанги лежа 3x6 Отдых 80 сек
- Подтягивания широким хватом за голову 3x8 Отдых 75 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x8 Отдых 75 сек
- Жим сидя в тренажере 3x8 Отдых 75 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых 75 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x8 Отдых 75 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x8 Отдых 75 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 3x10 max Отдых 50 сек

> 9.91 т > 968 очков > 700 ккал

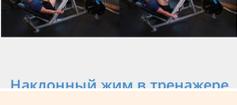
Тренировка №3 64 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 75 сек
- Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Отдых 80 сек
- Наклонный жим в тренажере 3x8 Отдых 75 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 60 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x10 Отдых 60 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 60 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 60 сек
- Французский жим лежа 3x10 Отдых 60 сек
- Скручивания 3x15 Отдых 50 сек
- Гиперэкстензия 3x15 Отдых 50 сек

> 6.27 т > 1020 очков > 730 ккал

Справочник упражнений программы

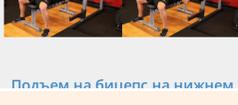
Выпрямление ног в тренажере



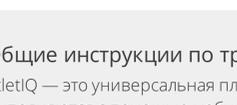
Гиперэкстензия



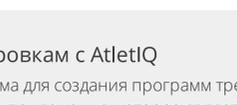
Жим гантелей сидя



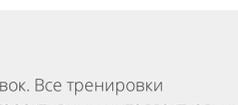
Жим ногами



Жим сидя в тренажере



Жим штанги лежа



Наклонный жим в тренажере Подтягивания широким хватом Подъем на бицепс на нижнем блоке

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии [Зарегистрироваться](#)

Общие моменты 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 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.

Более 30 программ
на массу, силу, сушку, рельеф, выносливость

Набор Массы
тренировка всего тела

Сушка
жировосжигающий рельеф

Натуральный бодибилдинг
увеличение силы и массы

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

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ВЕС: 25.61 кг

ПОВТОРЕНИЯ: 8

43

ВРЕМЯ ОТДЫХА

ПРИСТУПИТЬ

Хороший ритм

Темп: 3.0/10.0

0 +17

1. Разместите штангу на полу перед собой.

СТАНОВАЯ ТЯГА

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25 **ТОНАЖ** 2.2 т **КИЛ** 125

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223
Заработай еще 377
и перейди на следующий уровень!
«Новичок 5»

<Подписаться

[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](#)
© 2018 — AtletIQ.com