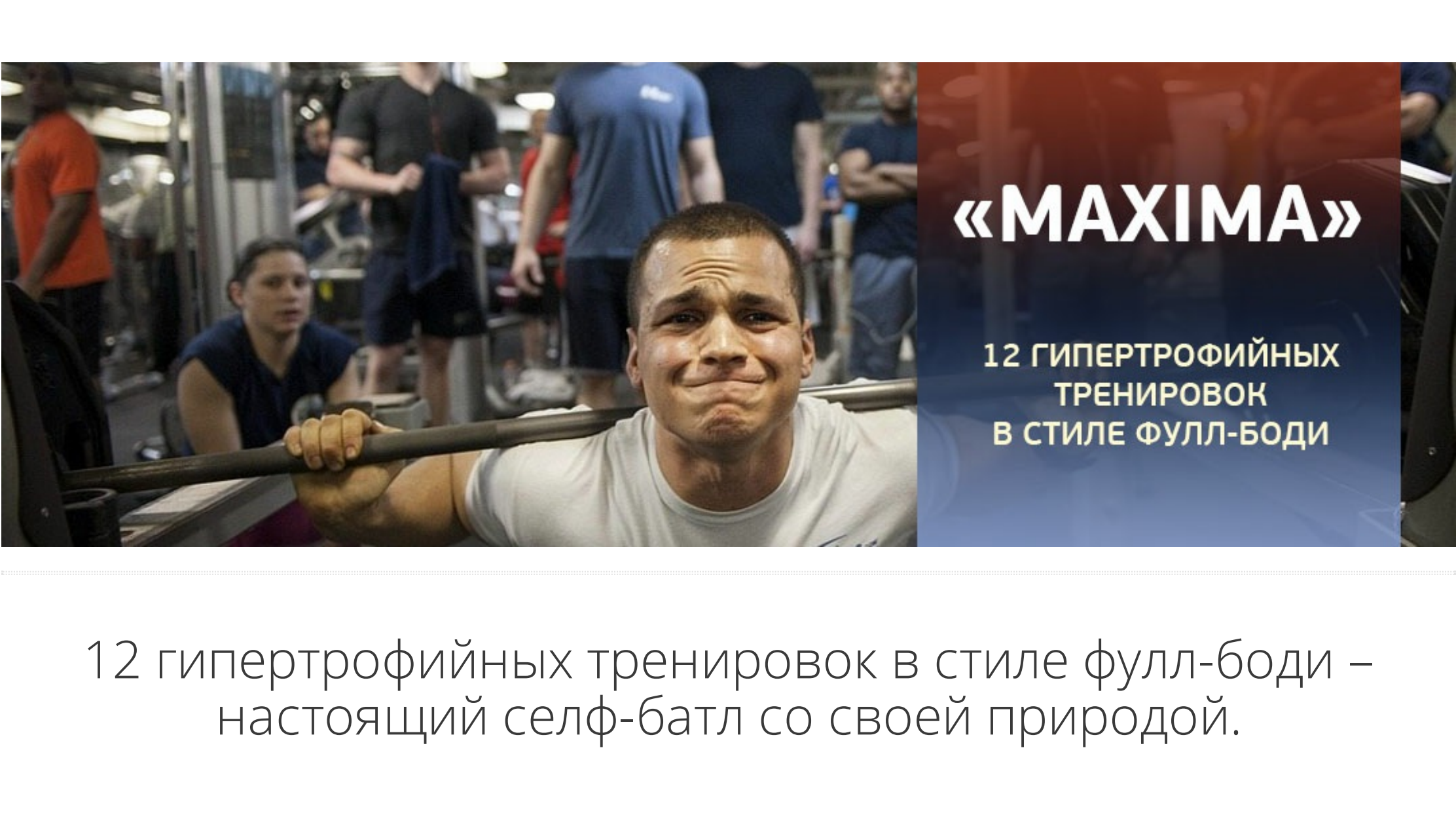




«MAXIMA»

12 ГИПЕРТРОФИЙНЫХ ТРЕНИРОВОК В СТИЛЕ ФУЛЛ-БОДИ

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



Опытный

23

дня

12

тренировок

~68

минут

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

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



Автоматизированный
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.

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

Пользуйся средством «массовой» трансформации «Maxima», чтобы установить личный рекорд в мышечном росте.

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

Другими словами, только большие, плотные и бурлящие под майкой мышцы делают мужчину мужичной в глазах окружающих. Они являются одним из верных символов «кверовитной привлекательности» сильного пола.

Не имея за плечами такой «гендерной» особенности, ты точно не сможешь ошутить 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 «Maxima».

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 из различных мышечных групп — 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. Проверяешь!

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

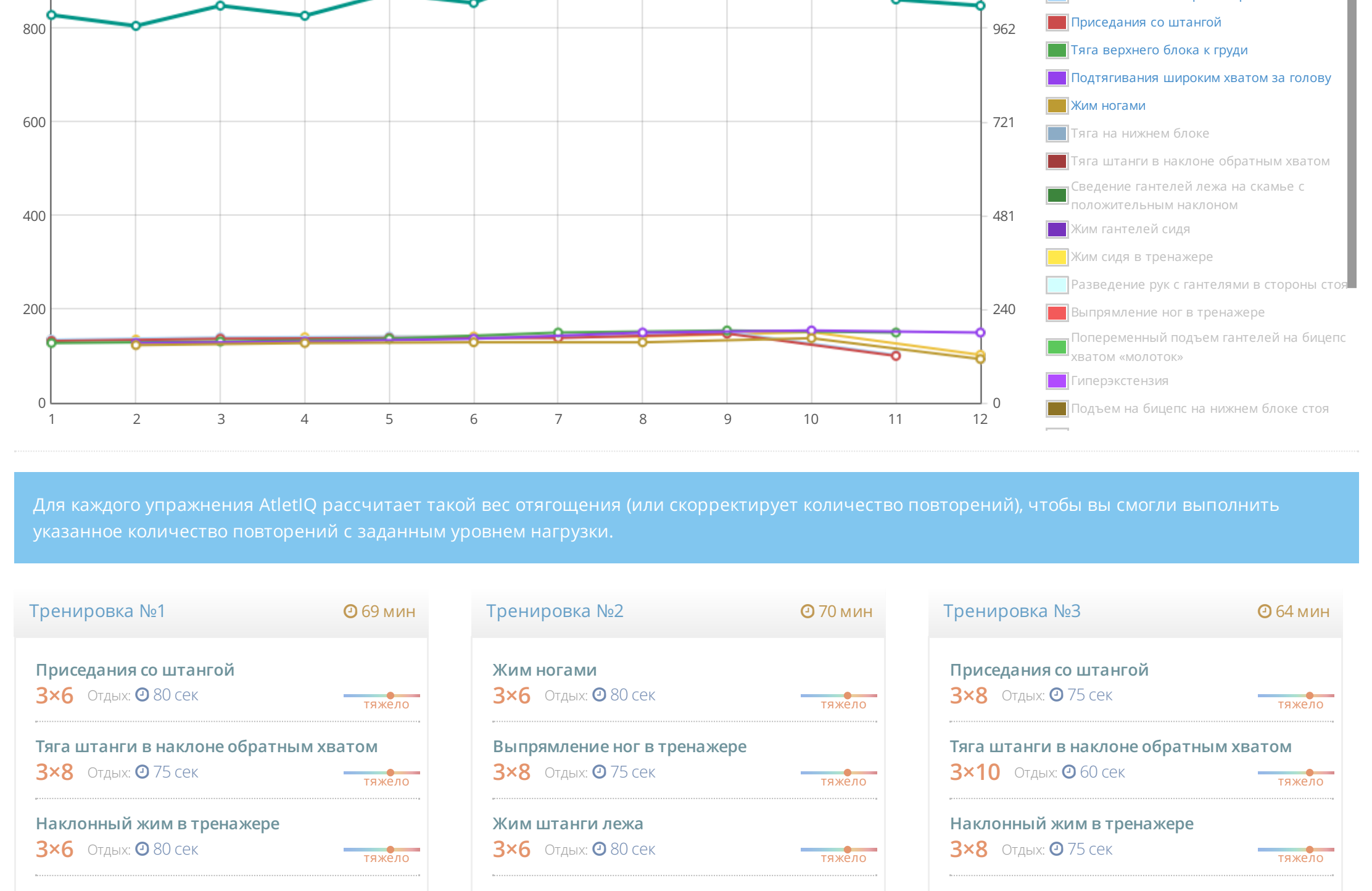
1	«12 тренировок»	Продолжительность в днях: 23	Тренировочные дни: 12	Отдых: 11
---	-----------------	------------------------------	-----------------------	-----------

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
3	Наклонный жим в тренажере	2-3	6-12	75-85 сек
4	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	60-80 сек
5	Тяга верхнего блока к груди	3	8-12	60-80 сек
6	Жим гантелей сидя	3	8-12	60-80 сек
7	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (а)	3	8-12	60-80 сек
8	Французский жим лежа (а)	3	8-12	60-80 сек
9	Скручивания	3	15	50 сек
10	Гиперэкстензия	3	15	50 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим ногами	2-3	6-12	75-85 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	8-12	60-80 сек
3	Жим штанги лежа	2-3	6-12	75-85 сек
4	Подтягивания широким хватом за голову	3	8-12	60-80 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3	8-12	60-80 сек
6	Жим сидя в тренажере	3	8-12	60-80 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-12	60-80 сек
8	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя (а)	3	8-12	60-80 сек
9	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (а)	3	8-12	60-80 сек
10	Подъем на носки в тренажере сидя	3	Max	50 сек
4-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

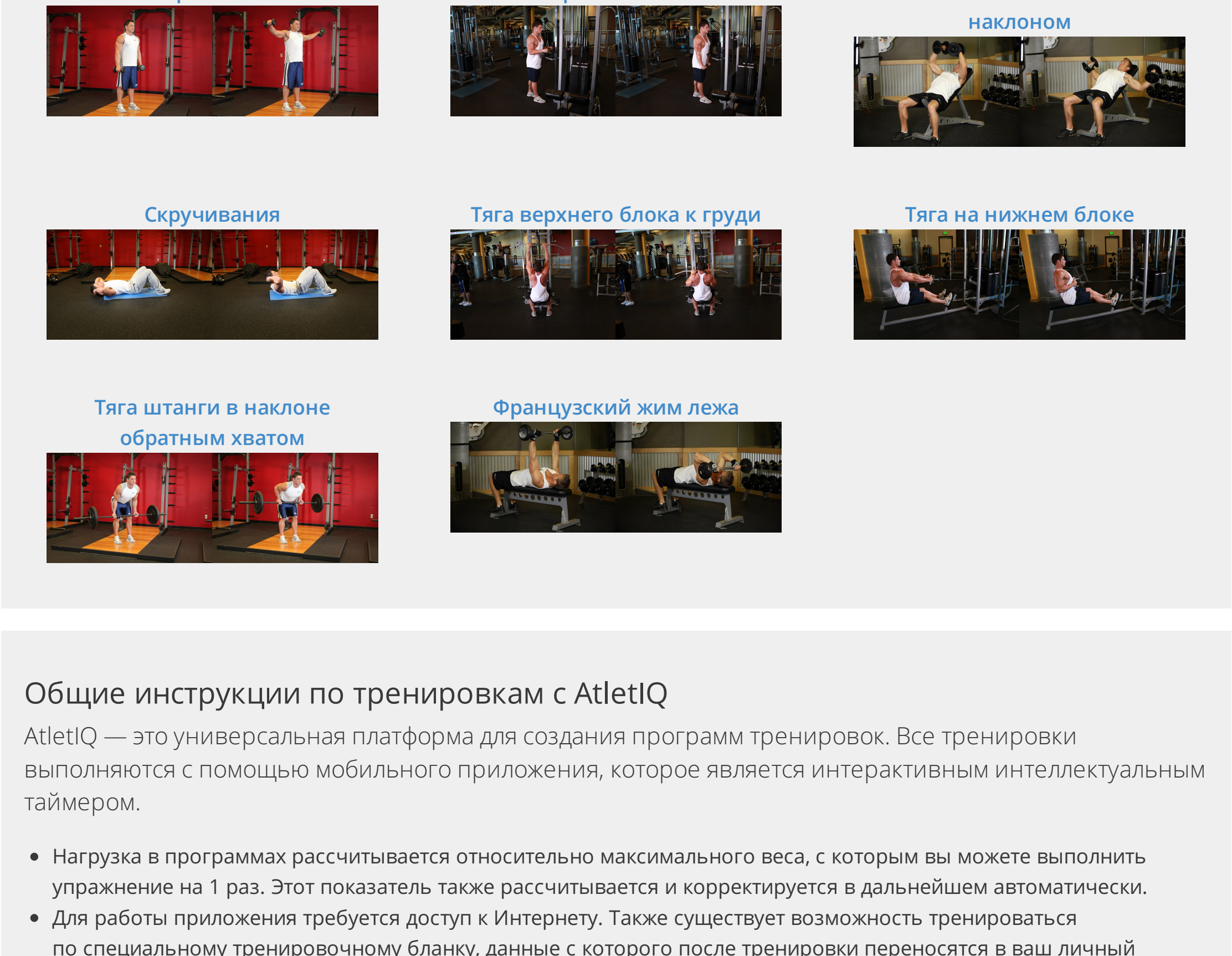
На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 09 мин Приседания со штангой 3x6 Отдых 75 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Отдых 75 сек Наклонный жим в тренажере 3x6 Отдых 75 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 №2 070 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 №3 064 мин Приседания со штангой 3x6 Отдых 75 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x10 Отдых 60 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
Тренировка №4 065 мин Жим ногами 3x8 Отдых 75 сек Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 60 сек Жим штанги лежа 3x8 Отдых 75 сек Подтягивания широким хватом за голову 3x10 Отдых 60 сек Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 60 сек Жим сидя в тренажере 3x10 Отдых 60 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 60 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых 60 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 60 сек Подъем на носки в тренажере сидя 3x10 max Отдых 50 сек > 11,72 т < 994 очков < 710 ккал	Тренировка №5 066 мин Приседания со штангой 3x6 Отдых 75 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Отдых 65 сек Наклонный жим в тренажере 3x6 Отдых 75 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 65 сек Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых 65 сек Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 65 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 65 сек Французский жим лежа 3x8 Отдых 65 сек Скручивания 3x15 Отдых 50 сек Гиперэкстензия 3x15 Отдых 50 сек > 5,21 т < 1052 очков < 760 ккал	Тренировка №6 066 мин Жим ногами 3x6 Отдых 75 сек Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых 65 сек Жим штанги лежа 3x6 Отдых 75 сек Подтягивания широким хватом за голову 3x10 Отдых 65 сек Тяга на нижнем блоке 3x8 Отдых 65 сек Жим сидя в тренажере 3x8 Отдых 65 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых 65 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x8 Отдых 65 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x8 Отдых 65 сек Подъем на носки в тренажере сидя 3x10 max Отдых 50 сек > 10,01 т < 1027 очков < 740 ккал
Тренировка №7 072 мин Приседания со штангой 3x10 Отдых 85 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x12 Отдых 80 сек Наклонный жим в тренажере 3x10 Отдых 85 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 80 сек Тяга верхнего блока к груди 3x12 Отдых 80 сек Жим гантелей сидя 3x12 Отдых 80 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12 Отдых 80 сек Французский жим лежа 3x12 Отдых 80 сек Скручивания 3x15 Отдых 50 сек Гиперэкстензия 3x15 Отдых 50 сек > 7,45 т < 1113 очков < 800 ккал	Тренировка №8 073 мин Жим ногами 3x10 Отдых 85 сек Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 80 сек Жим штанги лежа 3x10 Отдых 85 сек Подтягивания широким хватом за голову 3x12 Отдых 80 сек Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых 80 сек Жим сидя в тренажере 3x12 Отдых 80 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых 80 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x12 Отдых 80 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 80 сек Подъем на носки в тренажере сидя 3x10 max Отдых 50 сек > 13,6 т < 1095 очков < 790 ккал	Тренировка №9 069 мин Приседания со штангой 3x8 Отдых 75 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x8 Отдых 75 сек Наклонный жим в тренажере 3x8 Отдых 75 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 > 5,77 т < 1153 очков < 830 ккал
Тренировка №10 070 мин Жим ногами 3x8 Отдых 75 сек Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых 75 сек Жим штанги лежа 3x8 Отдых 75 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 > 11,03 т < 1135 очков < 820 ккал	Тренировка №11 066 мин Приседания со штангой 2x12 Отдых 80 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 3x12 Отдых 70 сек Наклонный жим в тренажере 2x12 Отдых 80 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 70 сек Тяга верхнего блока к груди 3x12 Отдых 70 сек Жим гантелей сидя 3x12 Отдых 70 сек Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12 Отдых 70 сек Французский жим лежа 3x12 Отдых 70 сек Скручивания 3x15 Отдых 50 сек Гиперэкстензия 3x15 Отдых 50 сек > 6,83 т < 1036 очков < 740 ккал	Тренировка №12 067 мин Жим ногами 2x12 Отдых 80 сек Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 70 сек Жим штанги лежа 2x12 Отдых 80 сек Подтягивания широким хватом за голову 3x12 Отдых 70 сек Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых 70 сек Жим сидя в тренажере 3x12 Отдых 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых 70 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x12 Отдых 70 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 70 сек Подъем на носки в тренажере сидя 3x10 max Отдых 50 сек > 12,44 т < 1020 очков < 730 ккал

Справочник упражнений программы



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 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

Дневник тренировок

Будущий бодибилдинг

11:33

720 кг

24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

Текущая тренировка №2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»