



Трехдневный сплит «Classic mode»: CLASSическая методика - CLASSный результат в прибавке массы.

Опытный **23** дня **12** тренировок **~57** минут

Никогда не ходи в продуктовый супермаркет голодным, а в качалку – без тренировочного плана, особенно если метишь на серьезный массонабор. Трехдневный сплит «Classic mode» - вот то что тебе нужно для успеха в постройке качественной и объемной мускулатуры, являющейся главным преимуществом в холодной «железной» войне.

<https://atletiq.com/programma/classic-mode-trehdnevny-split-na-massu-1063.html>

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. Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

«Стройся» по сплиту и достигай выраженного прироста мышечной массы.

Есть вещи, к которым возвращаешь вновь и вновь просто потому, что они хороши. Так, еще многие поколения после нас будут созерцать работы Моне, слушать Бетховена, растить мышцы по трехдневному сплиту. На всю голову оригиналы могут даже совмещать физическое и духовное развитие «себя»; заниматься в качалке, завешанной полотнами французского живописца, под музыку немецкого матра.

Возвращаясь к нашему настоящему, отметим, с визуальным и музыкальным «подкреплением» или без такового, но «добротный» трехдневный сплит пригодится и тебе. Особенно если твоя нынешняя массонаборная программа сильно печалит отсутствием результатов.

Как ты уже видимо догадался, «Classic mode» — это не название музыкальной группы 90-х, а как раз тот самый тренировочный план, который в недалекой 23-дневной перспективе поможет тебе наизусть на «кость» еще пару-тройку килограмм отборных мышц.

Как было упомянуто, план представляет собой эффективную вариацию на тему трехдневного сплита. Но здесь стоит сказать, что лайбл «классический» относится непосредственно к самой методике построения программы. Вместе с тем мы постарались оригинально подойти к вопросу группировки мышц.

В первый день тебе предстоит сосредоточиться на тренировке плеч и трицепсов, во второй — заняться проработкой спины, трапеций и бицепсов, и на третий уделить внимание груди и ногам. Так обеспечивается достаточная частота нагрузок на один и тот же регион тела, в то же время они успевают нормально восстанавливаться.

По упражнению выбор логично падает на многосуставные, как на те, что создают максимально выраженный стресс для мышц и подстегивает их гипертрофию. Каждый такой «базовый» блок обязательно будет дополнен изолирующей работой, которая улучшает кровенаполнение мышц.

При этом никто не отменял значимости фактора интенсивности. Если «хотиль» поскорее получить результат, придется работать тяжело. Мерилом «железности» как обычно послужит вес. Справляешься с ним, значит, точно прибавишь в объеме.

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 поможет 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	Армейский жим стоя	3	6-10	⌚ 60-65 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	8-10	⌚ 60-70 сек
3	Жим гантелей сидя	3	8-10	⌚ 60-70 сек
4	Подъем гантелей перед собой	3	8-10	⌚ 60-70 сек
5	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	3	8-10	⌚ 60-70 сек
6	Жим штанги лежа узким хватом	3	8-10	⌚ 60-70 сек
7	Отжимания на брусьях	3	8-10	⌚ 60-70 сек
8	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	8-10	⌚ 60-70 сек
9	Скручивания	3	15	⌚ 45-55 сек

2-й день (отдых)

3-й день

1	Становая тяга	3	6-10	⌚ 60-65 сек
2	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3	8-10	⌚ 60-70 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	8-10	⌚ 60-70 сек
4	Тяга верхнего блока широким хватом	3	8-10	⌚ 60-70 сек
5	Подъем гантелей	3	8-10	⌚ 60-70 сек
6	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	8-10	⌚ 60-70 сек
7	Шраги с гантелями	3	8-10	⌚ 60-70 сек
8	Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»	3	8-10	⌚ 60-70 сек
9	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	8-10	⌚ 60-70 сек

4-й день (отдых)

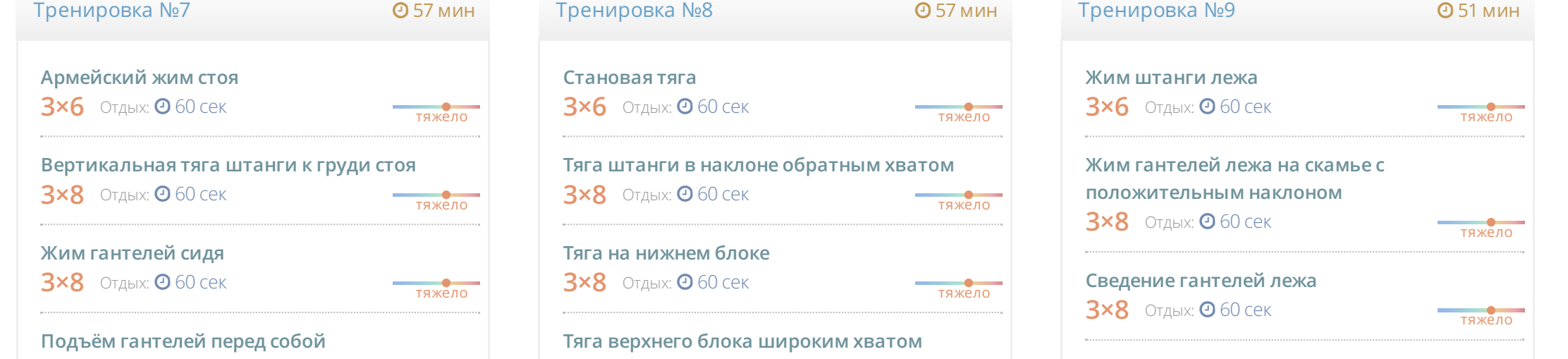
5-й день

1	Жим штанги лежа	3	6-10	⌚ 60-65 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-10	⌚ 60-70 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	8-10	⌚ 60-70 сек
4	Сведение рук в кроссовере	3	8-10	⌚ 60-70 сек
5	Приседания со штангой	3	6-10	⌚ 60-65 сек
6	Жим ногами	3	8-10	⌚ 60-70 сек
7	Сгибание ног в тренажере лежа	3	8-10	⌚ 60-70 сек
8	Выпрямление ног в тренажере	3	8-10	⌚ 60-70 сек

6-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 ⌚ 60 мин

Армейский жим стоя
3×6 Отдых ⌚ 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем гантелей перед собой
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Скручивания
3×15 Отдых ⌚ 50 сек

> 3,9 т 825 очков 590 ккал

Тренировка №2 ⌚ 61 мин

Становая тяга
3×6 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем гантелей
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Шраги с гантелями
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

> 6,99 т 885 очков 640 ккал

Тренировка №3 ⌚ 54 мин

Жим штанги лежа
3×6 Отдых ⌚ 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Сведение рук в кроссовере
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Приседания со штангой
3×6 Отдых ⌚ 60 сек

Жим ногами
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых ⌚ 70 сек

> 8,75 т 845 очков 610 ккал

Тренировка №4 ⌚ 61 мин

Армейский жим стоя
3×8 Отдых ⌚ 65 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем гантелей перед собой
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Отжимания на брусьях
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Скручивания
3×15 Отдых ⌚ 55 сек

> 4,81 т 909 очков 650 ккал

Тренировка №5 ⌚ 62 мин

Становая тяга
3×8 Отдых ⌚ 65 сек

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем гантелей
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Шраги с гантелями
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

> 8,66 т 973 очков 700 ккал

Тренировка №6 ⌚ 55 мин

Жим штанги лежа
3×8 Отдых ⌚ 65 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Сведение рук в кроссовере
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Приседания со штангой
3×6 Отдых ⌚ 65 сек

Жим ногами
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых ⌚ 70 сек

> 10,82 т 931 очков 670 ккал

Тренировка №7 ⌚ 57 мин

Армейский жим стоя
3×6 Отдых ⌚ 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем гантелей перед собой
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Отжимания на брусьях
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Скручивания
3×15 Отдых ⌚ 45 сек

> 3,91 т 834 очков 600 ккал

Тренировка №8 ⌚ 57 мин

Становая тяга
3×6 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем гантелей
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Шраги с гантелями
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

> 7,04 т 897 очков 640 ккал

Тренировка №9 ⌚ 51 мин

Жим штанги лежа
3×6 Отдых ⌚ 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение гантелей лежа
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение рук в кроссовере
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Приседания со штангой
3×6 Отдых ⌚ 60 сек

Жим ногами
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых ⌚ 60 сек

> 8,79 т 864 очков 620 ккал

Тренировка №10 ⌚ 57 мин

Армейский жим стоя
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем гантелей перед собой
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Отжимания на брусьях
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Скручивания
3×15 Отдых ⌚ 50 сек

> 4,94 т 897 очков 640 ккал

Тренировка №11 ⌚ 58 мин

Становая тяга
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем гантелей
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Шраги с гантелями
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

> 8,91 т 950 очков 690 ккал

Тренировка №12 ⌚ 51 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Сведение рук в кроссовере
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Приседания со штангой
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

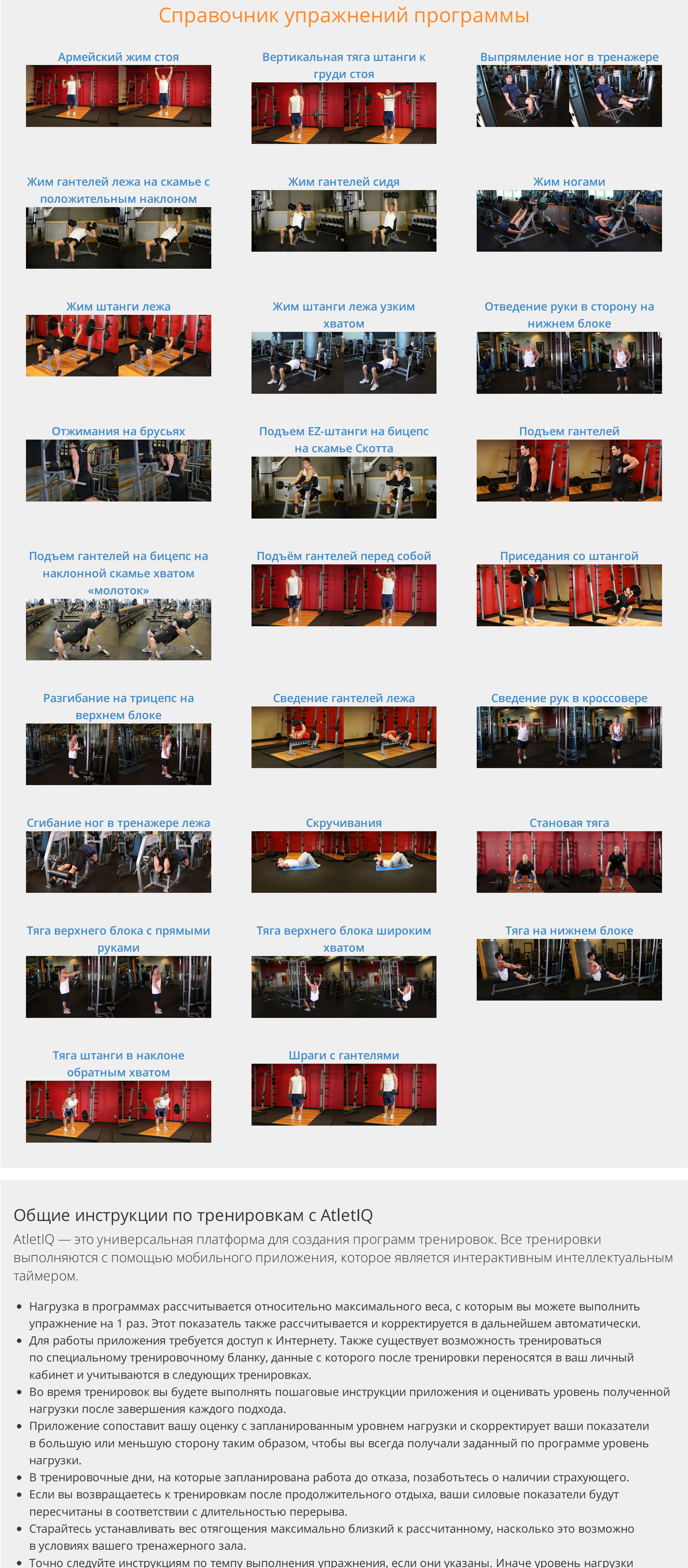
Жим ногами
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых ⌚ 60 сек

> 11,3 т 907 очков 650 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, подберишь ее к наличию 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.
- Также 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, разработанных профессионалами

Видео-инструкции по выполнению упражнений

Настройка индивидуальных параметров тренировок

Анализ результатов тренировок

Время тренировки: 11:33

Темп: 720 кг

Время: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Время: 25.61

Повторения: 8

Результат: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

Ваша тренировка №2

Время тренировки: 47:25

Темп: 2.2 т

Время: 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Установить приложение