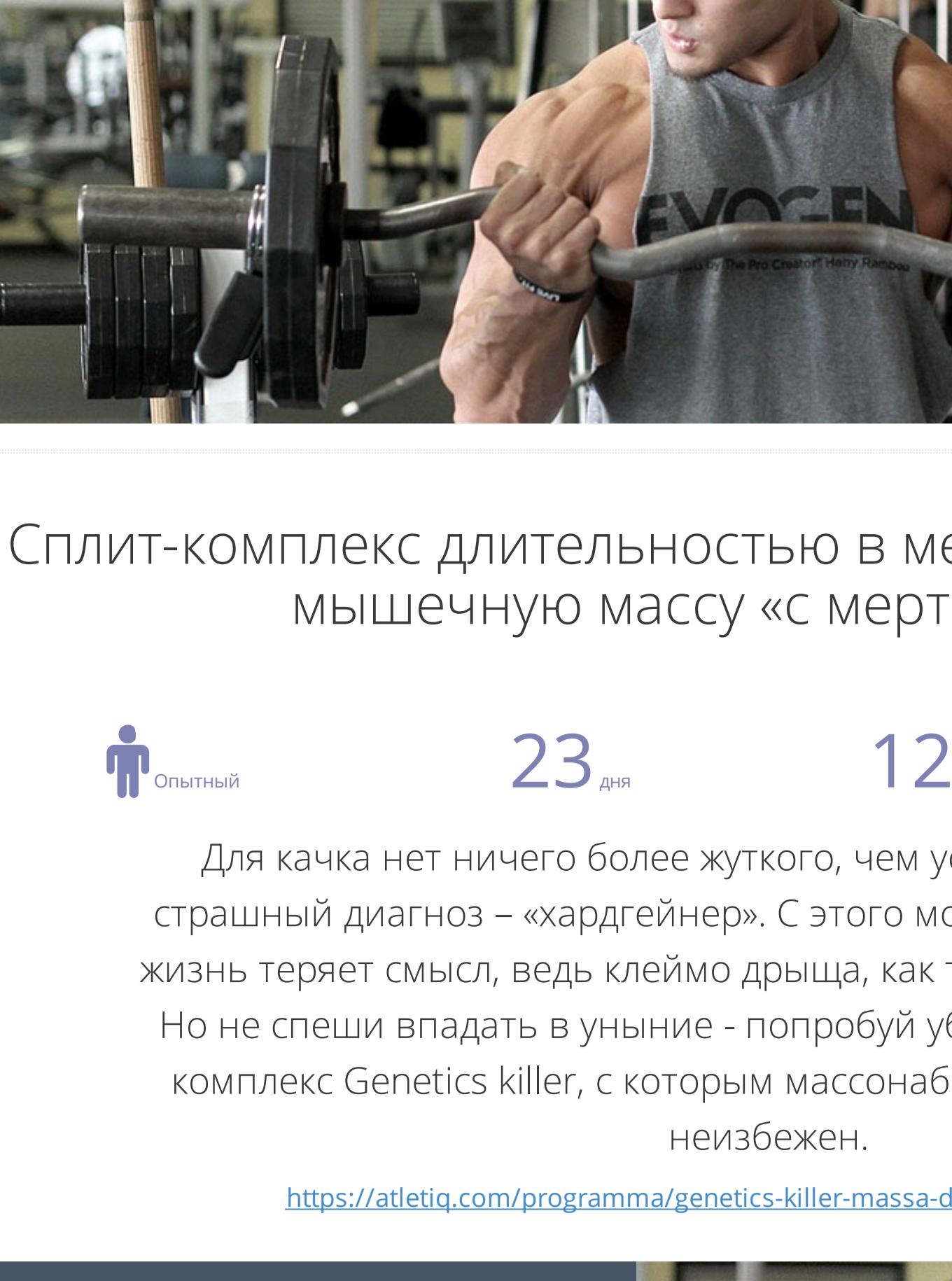


GENETICS KILLER

СПЛИТ-КОМПЛЕКС
ДЛЯ МЫШЕЧНОСТИ
В МЕСЯЦ

Демо-версия



Сплит-комплекс длительностью в месяц, который сдвинет мышечную массу «с мертвого места».



23 дня

12 тренировок

~58 минут

Для качка нет ничего более жуткого, чем услышать в свой адрес страшный диагноз — «хардгейнер». С этого момента «тренировочная» жизнь теряет смысл, ведь клеймо дрыща, как тебе кажется, не вывести. Но не спеши впадать в уныние — попробуй убойный тренировочный комплекс Genetics killer, с которым массонаборный прогресс просто неизбежен.

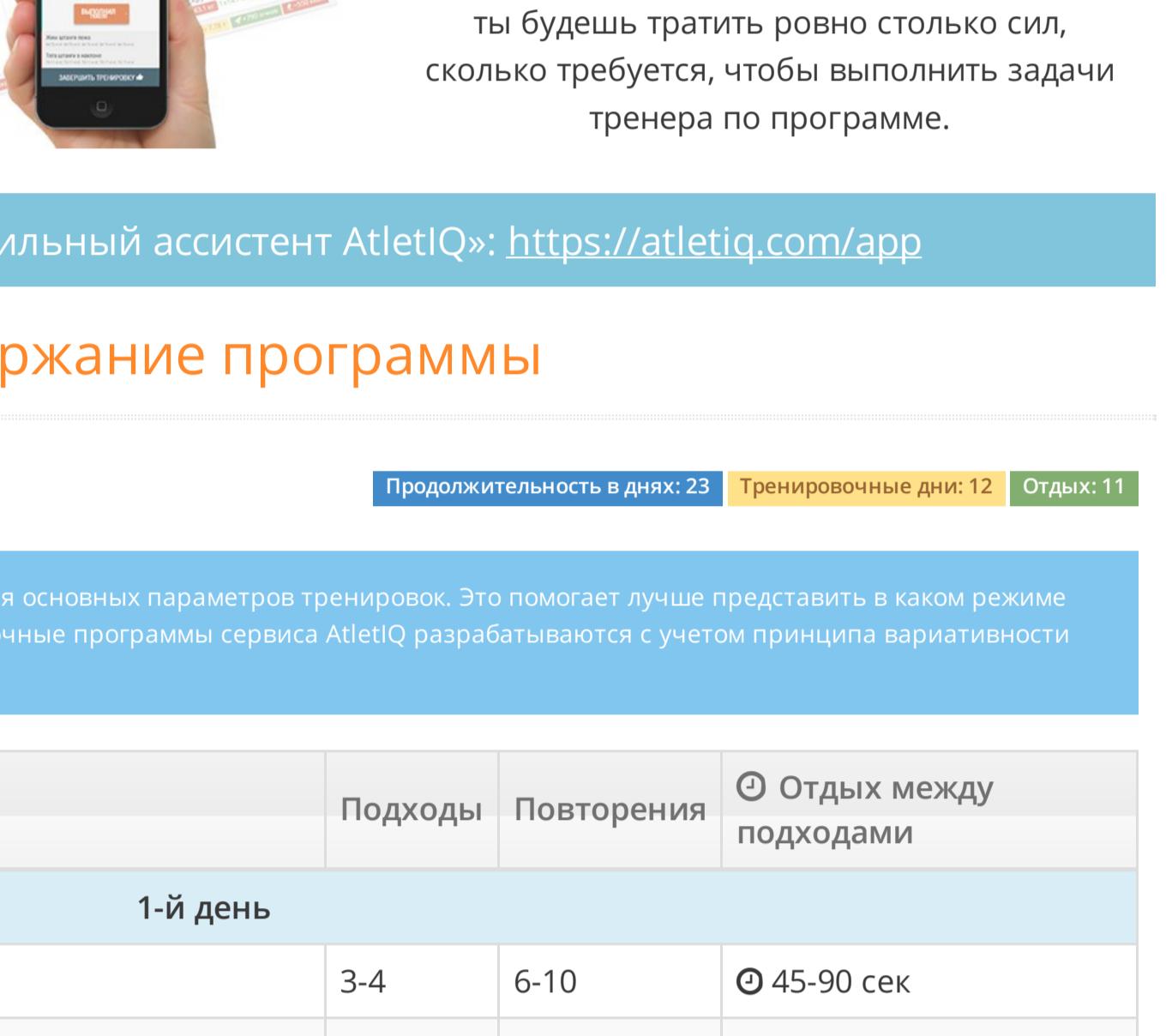
<https://atletiq.com/programma/genetics-killer-massa-dlya-ektomorfa-1068.html>



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 выполняя 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. Приглашаю друзей в сервис и получай бонусные points для активации закрытых программ!



Стань своим среди качков — убей в себе «дрыща» за месяц тренировок по реформаторской схеме.

Несмотря на растущую образованность тренерской братии и наличие в массовом доступе «революционного» спортивного (о «вещах») посыпьезы мы цензурируем имидж касту хардгейнеров исключить пока еще что. Худой и еще худее — пока только так можно охарактеризовать основной контингент большинства тренажерных залов.

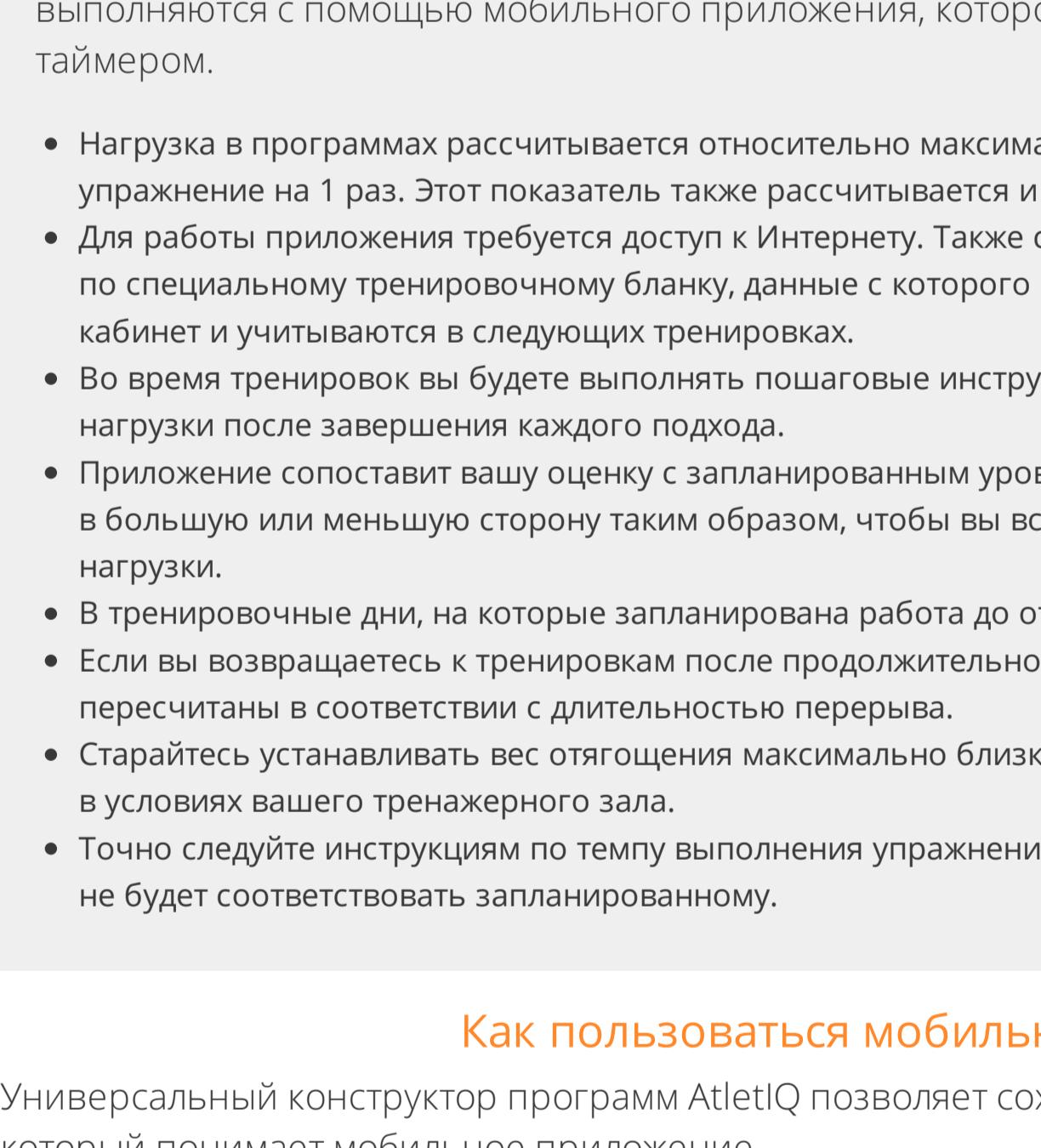
Те, кто верит в Деда Мороза, натуральность профессиональных бодибилдеров и предвыборные обещания политиков во всем винят генетику. На деле же, все кто по той или иной причине до сих пор не вырос — типично ламеры от железного спорта, которым необходимо попросту пересмотреть подход к тренингу. В самых запущенных случаях может сработать наша новая программа Genetics killer.

Настоящий план базируется на схеме двухдневного сплита и идеально подходит спортсменам-эктоморфам, которые уже прошли этап общих фулл-боди программ. Все основные мышцы, включая средне-крупные, будут получать прямую нагрузку вот в таком «командном» порядке: грудь+трицепс+дельты+пресс — на первой тренировке и спинка+бизпект+ноги — на второй.

Поскольку наша программа уже гипертрофийного профиля, она опирается на работу с тяжелым весом. Правда для «щуплых» ребят понятие «тяжелого» веса несколько размыто, ибо мышечная сила по определению не является их сильной стороной — так что весь расчет на индивидуальный подбор интенсивности. При этом, помня о целевой аудитории пользователей, упражнения мы предлагаем выполнять в небольшом объеме — придерживаясь рамок в 6-10 повторений.

Просиживать штаны в зале больше часа в своем случае — откровенное вредительство. Продолжительные тренировки — это расточительство энергии, которую необходимо беречь для строительных целей.

Ну и, учитывая деликатность проблемы, нельзя игнорировать диетический вопрос. Если ты нацелен на набор массы тренинг нужно хорошо «закусывать». Поглощать все, что не пригодится — это ненужно, но добавить общий калораж и белковую составляющую в частности — это обязательно. По совокупности усилий будет заметен результат!



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	Жим штанги лежа	3-4	6-10	Ø 45-90 сек
2	Сведение гантеляй лежа на скамье с положительным	3-4	6-10	Ø 45-90 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 корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	Ø 62 мин
Жим штанги лежа 4x1 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Сведение гантеляй лежа на скамье с положительным наклоном 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Отжимания на брусьях 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Жим штанги лежа узким хватом 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Французский жим лежа с гантелями 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Жим гантеляй сидя 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Скручивания 3x20 Отдых Ø 50 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
> 2.5 т 973 очков	

Тренировка №2	Ø 64 мин
Тяга верхнего блока широким хватом 4x3 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Тяга на нижнем блоке 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Становая тяга 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Подъем штанги на бицепс 4x3 мах Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Выпрямление ног в тренажере 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Припадки со штангой 4x1 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
Выпрямление ног в тренажере сидя 4x6 Отдых Ø 70 сек	ТАЖЕЛО
> 9.82 т 996 очков	

Тренировка №3	Ø 61 мин
Жим штанги лежа 3x1 Отдых Ø 90 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
Сведение гантеляй лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых Ø 90 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
Отжимания на брусьях 3x8 Отдых Ø 90 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых Ø 90 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
Французский жим лежа с гантелями 3x8 Отдых Ø 90 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
Жим гантеляй сидя 3x8 Отдых Ø 90 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых Ø 90 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
Скручивания 3x20 Отдых Ø 50 сек	ОЧ. ТАЖЕЛО
> 2.4 т 797 очков	

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 дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться в специальном тренировочном бланке, 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 сопоставляет вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и корректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки после завершения каждого подхода.
- В тренировочных дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страховщика.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны.
- Стремитесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего трениажерного зала.
- Точно следите 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 мышцы, силу, силу и массу, силу и красоту

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Сушка

Натуральный бодибилдинг

Сила и масса

Сила, масса и красота

Сила,