

# GENETICS KILLER

## СПЛИТ-КОМПЛЕКС ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ В МЕСЯЦ

### Сплит-комплекс длительностью в месяц, который сдвинет мышечную массу «с мертвой точки».

**Опытный**

**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>



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. Уверился в ТОП-е спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!

### «Дрыщ» среди качков – в себе «дрьща» за месяц тренировок по реформаторской схеме.

Несмотря на растущую образованность тренерской братии и наличие в массовом доступе «революционных» спортгаджетов («вешалки» по сверхнизкой цене) культуристы продолжают искоренять пока еще не удалось. Худой и еще худее — пока только так можно охарактеризовать основной контингент большинства тренажерных залов.

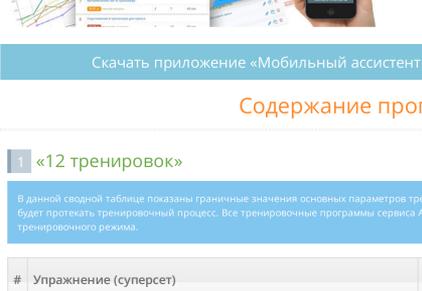
Те, кто верит в Деда Мороза, натуральность профессиональных бодибилдеров и предвыборные обещания политиков во всем винят генетику. На деле же, все что по той или иной причине до сих пор не выросло — типично ламеры от железного спорта, которым необходимо просто пересмотреть подход к тренингу. В самых 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: груды>трицепс>дельты>пресс — на первой тренировке и спина>бицепсы>ноги — на второй.

Поскольку наша программа все же гипертрофийного профиля, она направлена на работу с тяжелым весом. Правда для «цуплых» 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, памятуя о целевой аудитории пользователей, упражнения мы предлагаем выполнять в небольшом объеме — придерживаясь рамок в 6-10 повторений.

Прокладывая штаны в зале дольше часа в твоём случае — это отличное предостережение. 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 прибито гвоздями не нужно, но добавь 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 нужно, чтобы выполнить задачу 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
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
2	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
3	Отжимания на брусьях	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
5	Французский жим лежа с гантелями	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
6	Жим гантелей сидя	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
8	Скручивания	3	20	⌚ 50 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Тяга верхнего блока широким хватом	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
2	Тяга на нижнем блоке	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
3	Становая тяга	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
5	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
6	Приседания со штангой	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
7	Выпрямление ног в тренажере	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
8	Подъем на носки в тренажере сидя	3-4	6-10	⌚ 45-90 сек
<b>4-й день (отдых)</b>				

### 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** ⌚ 62 мин

Жим штанги лежа  
3x1 Отдых ⌚ 90 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Отжимания на брусьях  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Жим штанги лежа узким хватом  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Французский жим лежа с гантелями  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Жим гантелей сидя  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Скручивания  
3x20 Отдых ⌚ 50 сек

> 251 т ⬆️ 973 очков

**Тренировка №2** ⌚ 64 мин

Тяга верхнего блока широким хватом  
4x3 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга на нижнем блоке  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Становая тяга  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем штанги на бицепс  
4x34 max Отдых ⌚ 70 сек

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Приседания со штангой  
4x1 Отдых ⌚ 70 сек

Выпрямление ног в тренажере  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем на носки в тренажере сидя  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

> 982 т ⬆️ 996 очков

**Тренировка №3** ⌚ 61 мин

Жим штанги лежа  
3x3 Отдых ⌚ 90 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Отжимания на брусьях  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Жим штанги лежа узким хватом  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Французский жим лежа с гантелями  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Жим гантелей сидя  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Скручивания  
3x20 Отдых ⌚ 50 сек

> 241 т ⬆️ 797 очков

**Тренировка №4** ⌚ 63 мин

Тяга верхнего блока широким хватом  
3x3 Отдых ⌚ 90 сек

Тяга на нижнем блоке  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Становая тяга  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Подъем штанги на бицепс  
3x38 max Отдых ⌚ 90 сек

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Приседания со штангой  
3x1 Отдых ⌚ 90 сек

Выпрямление ног в тренажере  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

Подъем на носки в тренажере сидя  
3x8 Отдых ⌚ 90 сек

> 941 т ⬆️ 805 очков

**Тренировка №5** ⌚ 55 мин

Жим штанги лежа  
3x1 Отдых ⌚ 90 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном  
3x10 Отдых ⌚ 90 сек

Отжимания на брусьях  
3x10 Отдых ⌚ 90 сек

Жим штанги лежа узким хватом  
3x10 Отдых ⌚ 90 сек

Французский жим лежа с гантелями  
3x10 Отдых ⌚ 90 сек

Жим гантелей сидя  
3x10 Отдых ⌚ 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
3x10 Отдых ⌚ 90 сек

Скручивания  
3x20 Отдых ⌚ 50 сек

> 279 т ⬆️ 681 очко

**Тренировка №6** ⌚ 55 мин

Тяга верхнего блока широким хватом  
3x3 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга на нижнем блоке  
3x10 Отдых ⌚ 70 сек

Становая тяга  
3x10 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем штанги на бицепс  
3x35 max Отдых ⌚ 70 сек

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»  
3x10 Отдых ⌚ 70 сек

Приседания со штангой  
3x1 Отдых ⌚ 70 сек

Выпрямление ног в тренажере  
3x10 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем на носки в тренажере сидя  
3x10 Отдых ⌚ 70 сек

> 1082 т ⬆️ 676 очков

**Тренировка №7** ⌚ 61 мин

Жим штанги лежа  
3x1 Отдых ⌚ 90 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Отжимания на брусьях  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Жим штанги лежа узким хватом  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Французский жим лежа с гантелями  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Жим гантелей сидя  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Скручивания  
3x20 Отдых ⌚ 50 сек

> 197 т ⬆️ 897 очков

**Тренировка №8** ⌚ 63 мин

Тяга верхнего блока широким хватом  
3x4 Отдых ⌚ 90 сек

Тяга на нижнем блоке  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Становая тяга  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Подъем штанги на бицепс  
3x42 max Отдых ⌚ 90 сек

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Приседания со штангой  
3x1 Отдых ⌚ 90 сек

Выпрямление ног в тренажере  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

Подъем на носки в тренажере сидя  
3x6 Отдых ⌚ 90 сек

> 769 т ⬆️ 890 очков

**Тренировка №9** ⌚ 46 мин

Жим штанги лежа  
3x1 Отдых ⌚ 45 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Отжимания на брусьях  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Жим штанги лежа узким хватом  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Французский жим лежа с гантелями  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Жим гантелей сидя  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Скручивания  
3x20 Отдых ⌚ 50 сек

> 224 т ⬆️ 607 очков

**Тренировка №10** ⌚ 45 мин

Тяга верхнего блока широким хватом  
3x3 Отдых ⌚ 45 сек

Тяга на нижнем блоке  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Становая тяга  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Подъем штанги на бицепс  
3x31 max Отдых ⌚ 45 сек

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Приседания со штангой  
3x1 Отдых ⌚ 45 сек

Выпрямление ног в тренажере  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

Подъем на носки в тренажере сидя  
3x8 Отдых ⌚ 45 сек

> 886 т ⬆️ 598 очков

**Тренировка №11** ⌚ 62 мин

Жим штанги лежа  
4x1 Отдых ⌚ 70 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Отжимания на брусьях  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Жим штанги лежа узким хватом  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Французский жим лежа с гантелями  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Жим гантелей сидя  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Скручивания  
3x20 Отдых ⌚ 50 сек

> 25 т ⬆️ 973 очко

**Тренировка №12** ⌚ 64 мин

Тяга верхнего блока широким хватом  
4x3 Отдых ⌚ 70 сек

Тяга на нижнем блоке  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Становая тяга  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем штанги на бицепс  
4x34 max Отдых ⌚ 70 сек

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Приседания со штангой  
4x1 Отдых ⌚ 70 сек

Выпрямление ног в тренажере  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

Подъем на носки в тренажере сидя  
4x6 Отдых ⌚ 70 сек

> 982 т ⬆️ 996 очков

### 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 пользу или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, подходить к тренировке или нет вы решаете сами. 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 привычном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная коррекция 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  
© 2018 — AtletIQ.com