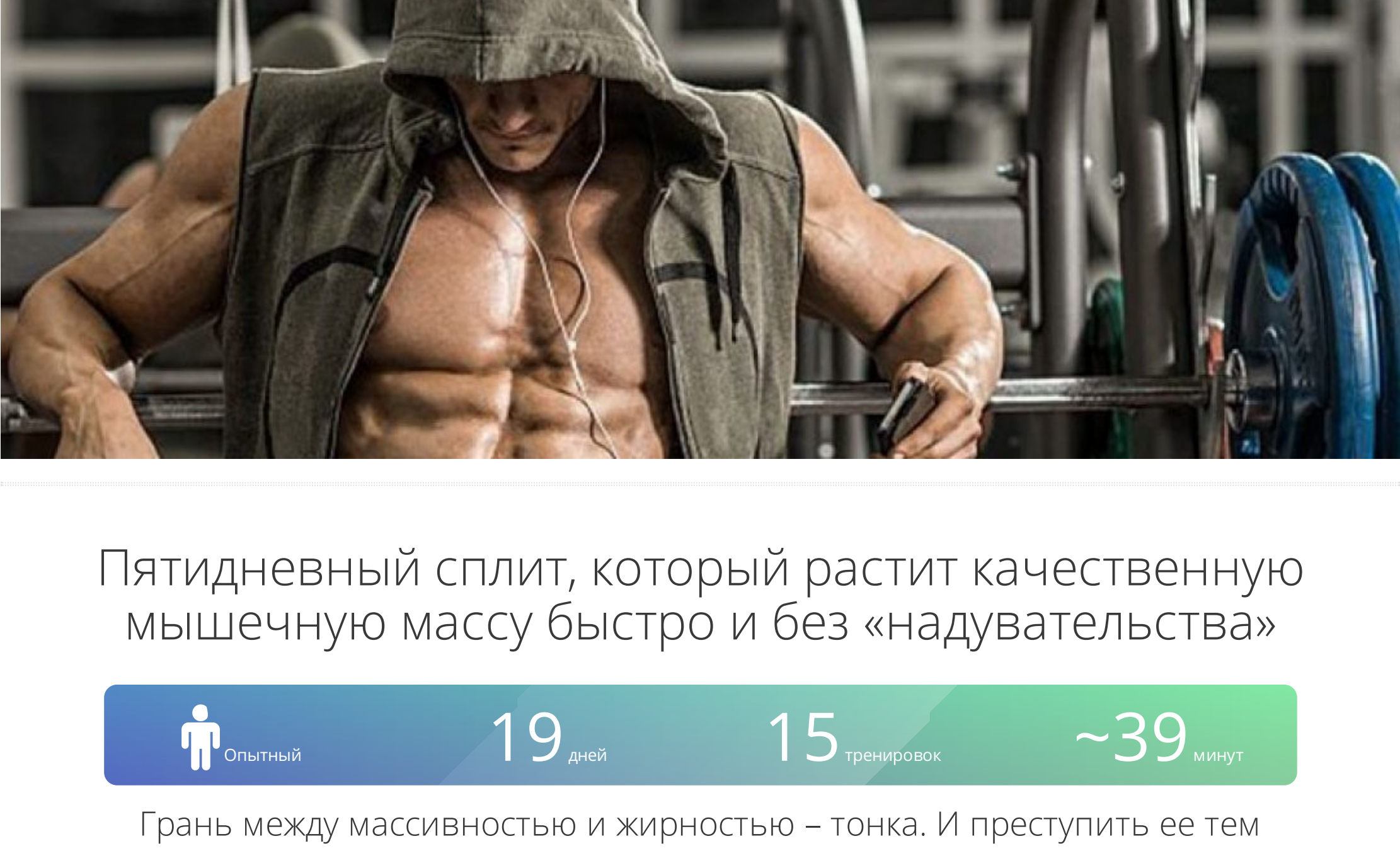




Пятидневный сплит, который растит качественную мышечную массу быстро и без «надувательства»



Опытный

19 дней

15 тренировок

~39 минут

Грань между массивностью и жирностью — тонка. И преступить ее тем более легко, когда «растишь» массу по стандартным схемам. Если у тебя отсутствует желание уподобляться воздушному шарiku, раздутому и бесформенному, сделай ход конем – работай над сухой массой по новому плану BINOM: масса+рельеф.

<https://atletiq.com/programma/binom-massa-relief-1085.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает тонкие инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

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

Постигай простую математику с BINOM: интенсивный и частый тренинг в сумме дают массу и рельеф

Выводы науки всегда были неутешительны для спортсменов: одновременно растить мышцы и улучшать их рельеф не получится. Но любое правило всегда можно обойти, если отыскать в нем лазейку. Просто сделать это можно вполне «санкционированно»!

Никто не мешает тебе изначально набирать максимально «чистую» массу, которая позволит выглядеть достаточно объемным и при этом хорошо прорисованным. Заинтересован! Обращайся к нашей новой программе BINOM: масса+рельеф и говори «аиста ла виста» своей прежней форме.

Наш план на предстоящие 3 недели — растить мышцы по пятидневному сплиту. Фактически каждой мышечной группе, за исключением ручных, которые тренируются в паре, выделяется свой день:

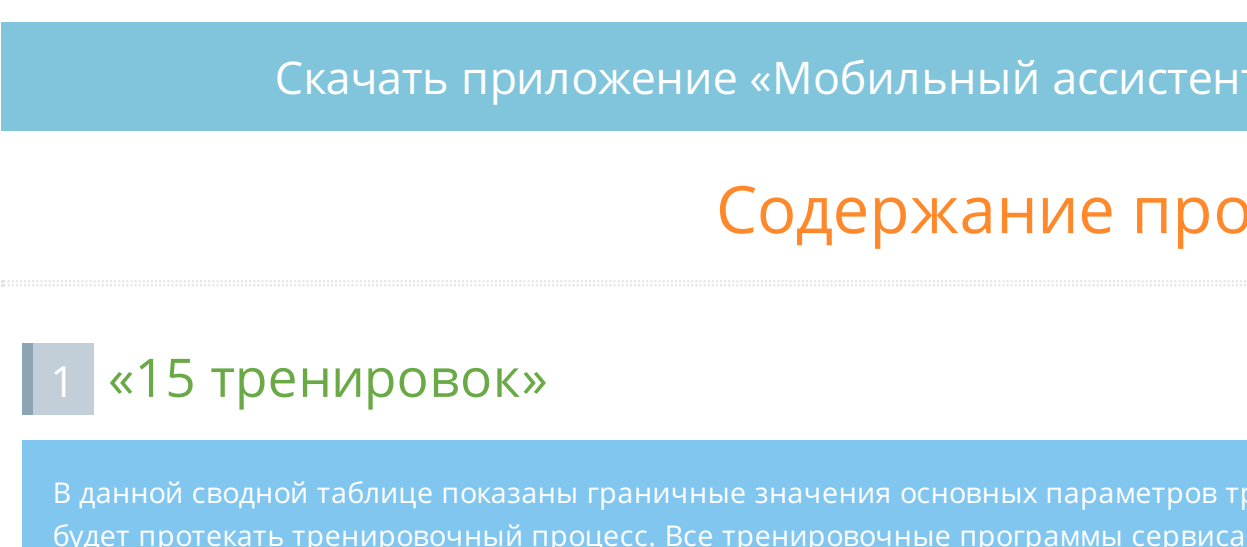
- ногам,
- бицепсу и трицепсу.
- дельтам,
- спине с трапециями,
- грудным мышцам.

Обособленная тренировка мышечных групп способствует идеальной их нагрузке и восстановиваемости, что является ключевым фактором результативного набора массы. Соответствующим образом на «маштаб» и качество гипертрофии волокон влияет тренировочный режим — ежедневные тренировки помогают держать соотношение «мышцы-жир» в стабильном и выгодном для тебя балансе.

Конечно, успех твоих массонаборных начинаний в немалой степени зависит от пищевого поведения — будь пачинай, води себя хорошо. Не нужно топтать «как не в себя» — придерживайся разумной умеренности в потреблении углеводов и налегай на белковую пищу.

Отдельного внимания заслуживает режим работы по программе. В первом микроцикле придерживаемся более классических «гипертрофийных» схем тренинга: первые 3 подхода упражнений выполняются на 8 повторений с соответствующим подобранным весом, последний подход — пампим мышцы в 20-повторном сете.

Во втором микроцикле тактику немного изменяем — действуем в логике метода обратной пирамиды, начиная с субмаксимальных весов в 6 повторений и постепенно сокращая нагрузку в угоду роста «повторности». В третьем цикле принцип тренинга сохраняется, но сеты становятся все более «памповыми» — стартуем с 12, заканчиваем 18 повторами. Все же, как видишь, прослеживается «затяжная» работа, нигуда от нее не деться. А ты и не думайся — отправляйся в зал, паши и меняйся!



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 задание тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «15 тренировок»

Продолжительность в день: 19 Тренировочные дни: 15 Отдых: 4

В данной свободной 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	Сгибание ног в тренажере лежа	4	6-20	Отдых 45-75 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	4	6-20	Отдых 45-75 сек
3	Приседания со штангой	4	6-20	Отдых 45-75 сек
4	Выпады назад с гантелями (обратные выпады)	4	6-20	Отдых 45-75 сек
2-й день				
1	Почередный подъем гантелей на бицепс	4	6-20	Отдых 45-75 сек
2	Сгибание рук на бицепс-машине	4	6-20	Отдых 45-75 сек
3	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	6-20	Отдых 45-75 сек
4	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	6-20	Отдых 45-75 сек
3-й день				
1	Жим гантелей сидя	4	6-20	Отдых 45-75 сек
2	Попеременный подъем гантелей перед собой	4	6-20	Отдых 45-75 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	6-20	Отдых 45-75 сек
4	Разведение рук с гантелями в упоре	4	6-20	Отдых 45-75 сек
4-й день				
1	Тяга верхнего блока широким хватом	4	6-20	Отдых 45-75 сек
2	Тяга нижнего блока между ног	4	6-20	Отдых 45-75 сек
3	Тяга гантели в наклоне	4	6-20	Отдых 45-75 сек
4	Подтягивания широким хватом к груди	4	6-20	Отдых 45-75 сек
5	Шраги со штангой	4	6-20	Отдых 45-75 сек
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-20	Отдых 45-75 сек
2	Жим штанги лежа	4	6-20	Отдых 45-75 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-20	Отдых 45-75 сек
4	Тяга верхнего блока с прямыми руками	4	6-20	Отдых 45-75 сек
5	Сведение рук в кроссовере	4	6-20	Отдых 45-75 сек
6-й день (отдых)				
7-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 каждая из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.

