Четырехдневный «объемоформирующий» сплит – МАКРОрезультат твоей работы над собой за 5 недель

Опытный | 39 дней | 20 тренировок | ~44 минуты

Ничто так не вдохновляет бодибилдера работать до седьмого пота, как перспектива прибавки нескольких «бонусных» килограмм. А ты хочешь стать больше? Тогда приготовься работать чаще! Используй наш 4-дневный сплит МАКРОС, чтобы построить свои мышечные макро-объемы.

https://atletiq.com/programma/4-trenirovki-v-nedelyu-dlya-nabora-massy-1103.html

Автор:
AtletIQ

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

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

Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!

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

Набирай килограмм за килограммом – преумножай объемы по-максимуму за 20 тренировок

МАКРОфилы, они среди нас! Каждый бодибилдер — типичный макрофил, ненасытный в своем стремлении стать больше. Текущая форма его никогда не устраивает, потому что можно было бы сделать лучше. Тогда давай без этих всех сослагательных наклонений — раз можно (ну а кто тебе запретит?), значит берись и делай!

Тебя прежнего и тебя «улучшенного» сейчас разделяет, нет не пропасть, а курс тренировок по плану МАКРОС. **МАКРОС — наш новый сплит-план, рассчитанный на 4 тренировочных дня в микроцикле.**

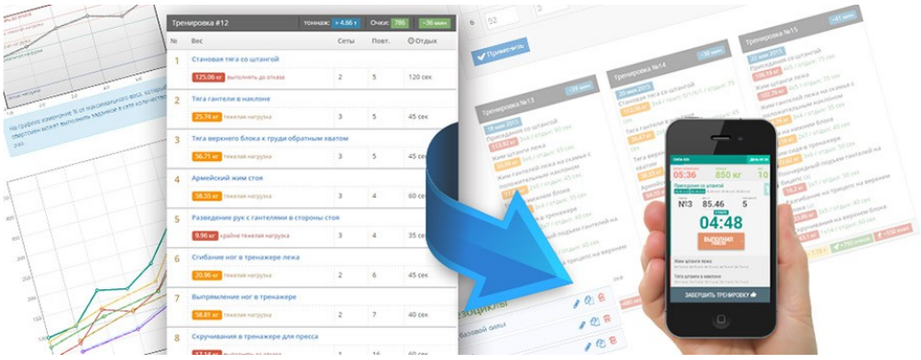
План правильно сбалансирован по величине нагрузки и графику бонусные поинты для активации закрытых программ!

«нагружаемости» мышц. В первом дне задействованы спина и бицепс, во втором — грудь и трицепс, в третьем — ноги, ну а финальный четвертый комплекс ориентирован на прокачку плеч.

Таким образом, работа мышечных групп в рамках микроцикла не пересекается, поэтому каждая из них имеет достаточное время на восстановление. При этом, заметьте, мы также стараемся не «давить объемами» и не перегружать небольшие мышцы — например, на трицепс и бицепс используется всего по 1-2 упражнения. **Такой целевой нагрузки оказывается вполне достаточно в свете их ассистирующего участия в тренинге спины и груди.**

Наиболее интенсивными и тяжелыми мы сделали тренировки на ноги и спину. Конечно, в расчете на то, что такое внимание к наиболее крупным мышечным группам принесет нам анаболическое преимущество.

В подборе упражнений также присутствует некоторая иерархия. В каждом комплексе есть 1-2 «ведущих» базовых движения, выполняемых в режиме 6-12 повторений в 4-5 подходах — это святая «пауэр-троица» (жим лежа, становая и присед), а также отжимания на брусьях и армейские жимы. На вспомогательные движения, выполняемые в многоповторном режиме, возложена задача «добить» мышцы и форсировать массонабор.



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 «20 тренировок»

Продолжительность в днях: 39 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 19

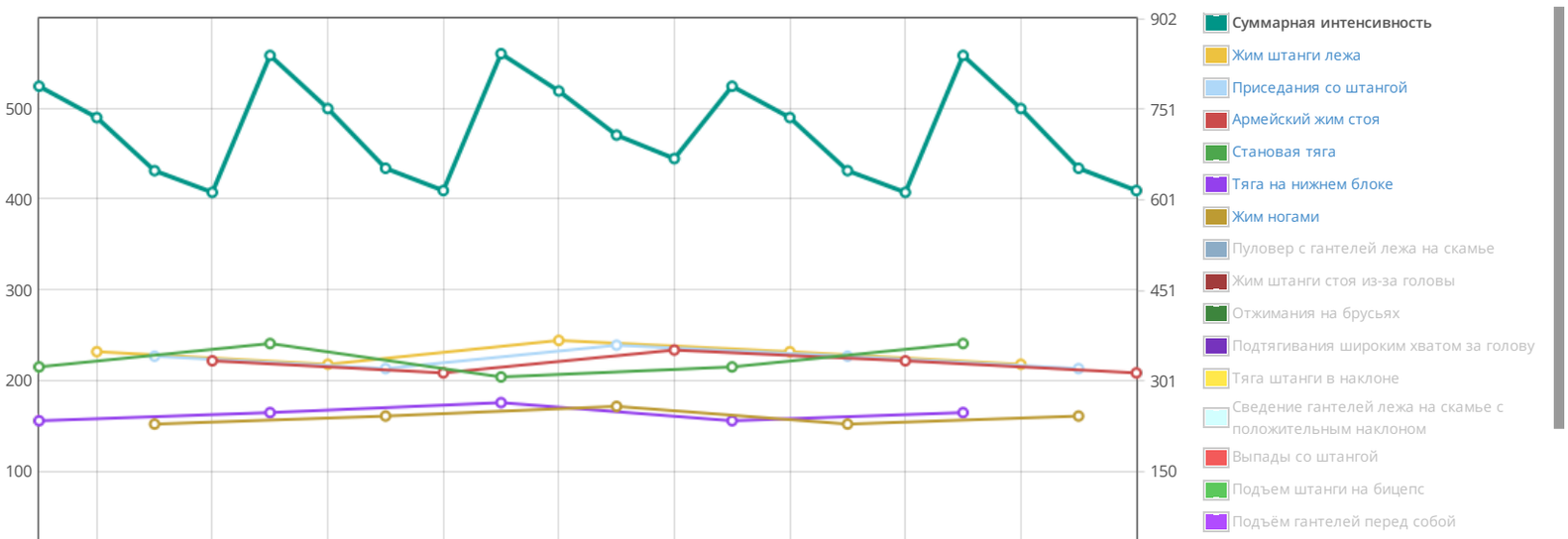
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Гиперэкстензия	3	10-15	70-80 сек
2	Становая тяга	4	6-10	70-80 сек
3	Подтягивания широким хватом за голову	3	10-15	70-80 сек
4	Тяга штанги в наклоне	3	10-15	70-80 сек
5	Тяга на нижнем блоке	4	8-15	70-80 сек
6	Подъем штанги на бицепс	4	8-15	70-80 сек

2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-15	70-80 сек
2	Жим штанги лежа	5	6-12	70-90 сек
3	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-15	70-80 сек
4	Отжимания на брусьях	4	6-10	70-80 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10-15	70-80 сек
6	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-15	70-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	5	6-12	70-90 сек
2	Жим ногами	4	8-15	70-80 сек
3	Выпады со штангой	3	10-15	70-80 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	3	10-15	70-80 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-15	70-80 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	70-80 сек
2	Армейский жим стоя	5	6-12	70-90 сек
3	Жим штанги стоя из-за головы	4	8-15	70-80 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	70-80 сек
5	Подъём гантелей перед собой	3	10-15	70-80 сек
8-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 — 47 мин

- Гиперэкстензия — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Становая тяга — 4×6 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Подтягивания широким хватом за голову — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Тяга штанги в наклоне — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Тяга на нижнем блоке — 4×8 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 4×8 — Отдых: 75 сек — тяжело

> 5.29 т 789 очков 570 ккал

Тренировка №2 — 47 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Жим штанги лежа — 5×12 — Отдых: 75 сек — оч. тяжело
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Отжимания на брусьях — 4×6 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Пуловер с гантелей лежа на скамье — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело

> 4.7 т 737 очков 530 ккал

Тренировка №3 — 40 мин

- Приседания со штангой — 5×12 — Отдых: 75 сек — оч. тяжело
- Жим ногами — 4×8 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Выпады со штангой — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Выпрямление ног в тренажере — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело

> 10.85 т 649 очков 470 ккал

Тренировка №4 — 40 мин

- Скручивания на наклонной скамье — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Армейский жим стоя — 5×12 — Отдых: 75 сек — оч. тяжело
- Жим штанги стоя из-за головы — 4×8 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело
- Подъём гантелей перед собой — 3×10 — Отдых: 75 сек — тяжело

> 3.22 т 613 очков 440 ккал

Тренировка №5 — 49 мин

- Гиперэкстензия — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Становая тяга — 4×8 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- Подтягивания широким хватом за голову — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Тяга штанги в наклоне — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Тяга на нижнем блоке — 4×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 4×12 — Отдых: 80 сек — тяжело

> 6.76 т 840 очков 600 ккал

Тренировка №6 — 50 мин

- Подъем ног в висе на перекладине — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Жим штанги лежа — 5×9 — Отдых: 90 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Отжимания на брусьях — 4×8 — Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Пуловер с гантелей лежа на скамье — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело

> 4.32 т 752 очков 540 ккал

Тренировка №7 — 43 мин

- Приседания со штангой — 5×9 — Отдых: 90 сек — тяжело
- Жим ногами — 4×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Выпады со штангой — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Выпрямление ног в тренажере — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело

Тренировка №8 — 43 мин

- Скручивания на наклонной скамье — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Армейский жим стоя — 5×9 — Отдых: 90 сек — тяжело
- Жим штанги стоя из-за головы — 4×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Подъём гантелей перед собой — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело

Тренировка №9 — 46 мин

- Гиперэкстензия — 3×15 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело
- Становая тяга — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Подтягивания широким хватом за голову — 3×15 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело
- Тяга штанги в наклоне — 3×15 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело
- Тяга на нижнем блоке — 4×15 — Отдых: 70 сек — оч. тяжело

> 11.93 т 653 очков 470 ккал

> 3.4 т 616 очков 440 ккал

Подъем штанги на бицепс
4×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 7.91 т 843 очков 610 ккал

Тренировка №10 46 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 4.07 т 781 очков 560 ккал

Тренировка №11 39 мин

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 70 сек тяжело

Жим ногами
4×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпады со штангой
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 12.9 т 708 очков 510 ккал

Тренировка №12 39 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
5×6 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×15 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 3.42 т 669 очков 480 ккал

Тренировка №13 47 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Становая тяга
4×6 Отдых: 80 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×8 Отдых: 75 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 75 сек тяжело

> 5.29 т 789 очков 570 ккал

Тренировка №14 47 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Жим штанги лежа
5×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×6 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

> 4.7 т 737 очков 530 ккал

Тренировка №15 40 мин

Приседания со штангой
5×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим ногами
4×8 Отдых: 75 сек тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

> 10.85 т 649 очков 470 ккал

Тренировка №16 40 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Армейский жим стоя
5×12 Отдых: 75 сек оч. тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×8 Отдых: 75 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×10 Отдых: 75 сек тяжело

Тренировка №17 49 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Становая тяга
4×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Тренировка №18 50 мин

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа
5×9 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×8 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

> 3.22 т 613 очков 440 ккал

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

> 6.76 т 840 очков 600 ккал

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

> 4.32 т 752 очков 540 ккал

Тренировка №19 43 мин

Приседания со штангой
5×9 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Выпады со штангой
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

> 11.93 т 653 очков 470 ккал

Тренировка №20 43 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Армейский жим стоя
5×9 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×12 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Подъём гантелей перед собой
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

> 3.4 т 616 очков 440 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

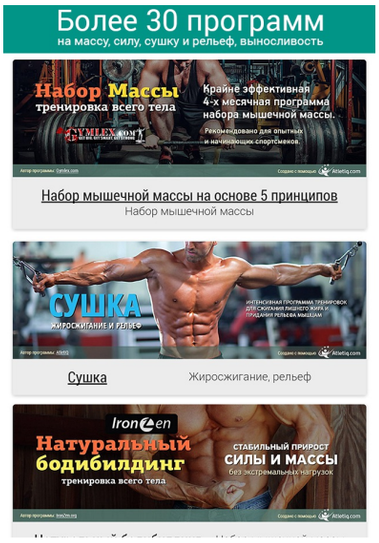
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

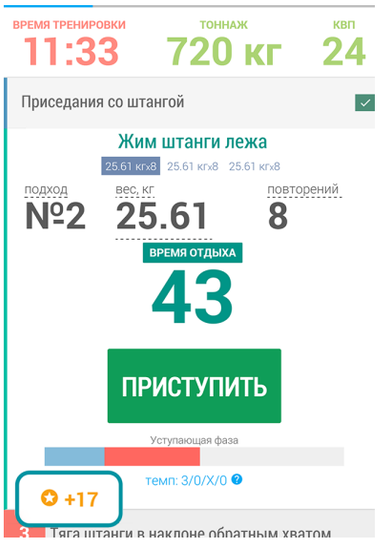
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

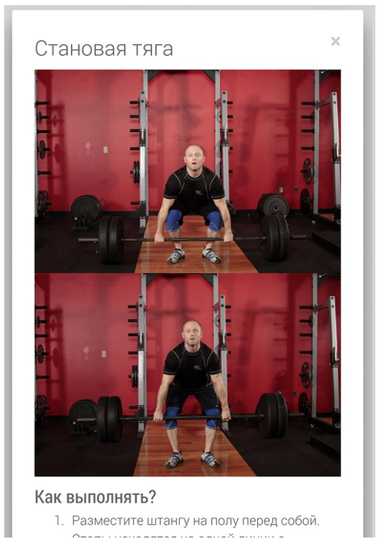
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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.







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