



## Трехдневный гипертрофийный сплит Geraklion, который обеспечит Грандиозный успех в массонаборе.



Опытный

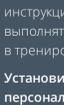
29 дней

15 тренировок

~59 минут

«Не наел, а натренировал». Как-то так ты будешь хвалиться успехами соседу по раздевалке, когда получишь свои желанные «килограммовые» бонусы от тренировок по программе Geraklion. А все почему? Потому что именно Geraklion – твой генеральный спонсор качественной «мясной» формы на ближайший месяц!

<https://atletiq.com/programma/geraklion-1104.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 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 персональным тренировкам бесплатно!**

1. Выбирать программу и выполнять 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 очки для активации закрытых программ!



### Строй массу своей мечты: не наедай, а накачивай объемы по сплит-плану Geraklion

В бодибилдинге все пути ведут к массе. Знать бы только какой путь верный и найкратчайший... Многие месяцы напролет ходят кругами, получая мизерную отдачу а то и вовсе имея «дырку от бублика», или перебираются по бездорожью на своих двоих, рискуя не ровен час себе чего-нибудь сломать. Да, указателя с подписями «направо пойдешь, налево пойдешь» на спортивной стезе не устанавливают. Увы.

Зато составители «правильных» и рабочих программ еще не перевелись (это мы скромно про тренерскую команду AtletIQ). Хватай новый тренировочный план Geraklion и гоу с нами к массонаборной цели! Технически наша программа Geraklion представляет собой трехдневный вариант сплита, подразумевающий проработку каждой основной мышечной группы единожды в неделю вот в таком порядке: спина+грудные, бицепс+трицепс+предплечья, ноги+плечи.

Плюс дважды за недельный микроцикл в основной комплекс введенные упражнения для поддержания в тонусе мышц пресса. Как видим, все под контролем и в фокусе внимания!

Учитывая относительно «неплотный» график тренировки мышечных групп, мы постарались создать необходимую «плотность» и интенсивность тренировки посредством упражнений. Упор в программе сделан на силовые движения со свободным весом, которые дадут глобальную нагрузку мышцам и наилучшим образом простимулируют их к росту.

Режим работы также не будет «монотонным». «Разнокалиберные» нагрузки тяжело «перевариваются» новичками, но крайне необходимы и полезны бывалым атлетам.

Максимально тяжелые базовые упражнения выполняются с «уклоном» в силовой стиль — на 6-10 повторений в 5 подходах. После них мышцы хорошо утомлены, но еще живы и требуют «добавки», поэтому следующая порция движений будет выполняться уже в среднеповторном диапазоне на 8-12 повторений. В заключении предлагается добыть мускулатуру многоповторной изолирующей работой на 12-15 повторений.

#### 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 «15 тренировок»

Продолжительность в днях: 29 Тренировочные дни: 15 Отдых: 14

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	Гиперэкстензия	3	10-15	70-80 сек
2	Становая тяга	5	6-10	70-80 сек
3	Жим штанги лежа	5	6-10	70-80 сек

Доступ открыт по подписке

### Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программой, 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 скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 15 тренировок

**Тренировка №1** 57 мин

- Гиперэкстензия 3x10 Отдых 70 сек
- Становая тяга 5x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа 5x8 Отдых 70 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 70 сек
- Подтягивания широким хватом за голову 4x8 Отдых 70 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x8 Отдых 70 сек
- Подъем ног в упоре на брусьях 3x10 Отдых 70 сек

> 7.07 т 1129 очков 810 ккал

**Тренировка №2** 62 мин

- Отжимания на брусьях 5x8 Отдых 70 сек
- Подтягивания обратным хватом 4x8 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 5x8 Отдых 70 сек
- Французский жим с гантелями стоя 3x10 Отдых 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых 70 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x10 Отдых 70 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x10 Отдых 70 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз 3x10 Отдых 70 сек

> 4.36 т 841 очков 600 ккал

**Тренировка №3** 52 мин

- Приседания со штангой 5x8 Отдых 70 сек
- Выпады со штангой 3x10 Отдых 70 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 70 сек
- Жим штанги стоя из-за головы 4x8 Отдых 70 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 70 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых 70 сек

> 6.11 т 875 очков 630 ккал

Стоимость полной версии 380 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## 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 переноса данных 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, в которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировке после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к стартанному, насколько это возможно в условиях 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.

**Более 30 программ**  
на массу, силу, рельеф, выносливость

- Набор мышечной массы на основе 5 тренировок
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

время тренировки: 11:33

вес: 720 кг

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

вес: 25.61

повторения: 8

ЦЕЛЕВАЯ ЦЕЛЮШКА: 43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

время тренировки: 47:25

тоннаж: 2.2 т

ккал: 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень «НОВИЧОК 5»

### 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