GERAKLION
ТРЕХДНЕВНЫЙ ГИПЕРТРОФИЙНЫЙ СПЛИТ

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 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.

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.

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 поинты для активации закрытых программ!

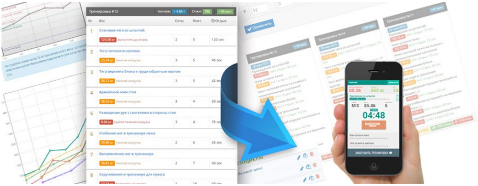
Зато составители «правильных» и рабочих программ еще не перевелись (это мы скромно про тренерскую команду Atletiq). **Хватай новый тренировочный план Geraklion и гоу с нами к массонаборной цели!** Технически наша программа Geraklion представляет собой трехдневный вариант сплита, подразумевающий проработку 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 введены 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 нагруженность мышц 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 будут выполняться уже в среднеповторном диапазоне на 8-12 повторений. В заключении предлагается добить 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»

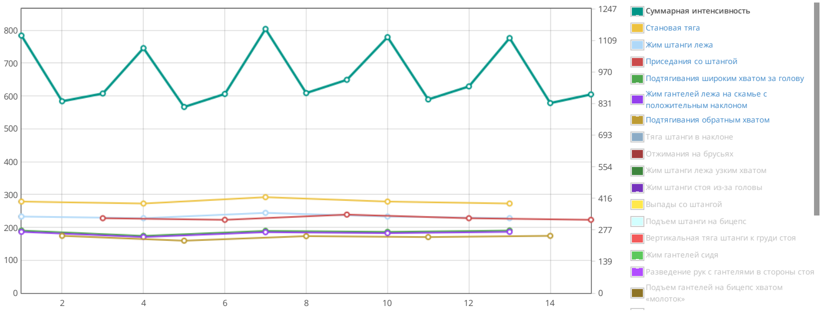
Продолжительность в днях: 29 | Тренировочные дни: 15 | Отдых: 14

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
1-й день				
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
4	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12	70-80 сек
5	Подтягивания широким хватом за голову	4	8-12	70-80 сек
6	Тяга штанги в наклоне	4	8-12	70-80 сек
7	Подъем ног в упоре на брусьях	3	10-15	70-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Отжимания на брусьях	5	6-10	70-80 сек
2	Подтягивания обратным хватом	4	8-12	70-80 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	5	6-10	70-80 сек
4	Французский жим с гантелей стоя	3	10-15	70-80 сек
5	Подъем штанги на бицепс	4	8-12	70-80 сек
6	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	10-15	70-80 сек
7	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх	3	10-15	70-80 сек
8	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз	3	10-15	70-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	5	6-10	70-80 сек
2	Выпады со штангой	3	10-15	70-80 сек
3	Жим гантелей сидя	3	10-15	70-80 сек
4	Жим штанги стоя из-за головы	4	8-12	70-80 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10-15	70-80 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	70-80 сек
7	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	70-80 сек
6-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

57 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Становая тяга
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 7.07 т 1129 очков 810 ккал

Тренировка №2

62 мин

Отжимания на брусьях
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 4.36 т 841 очков 600 ккал

Тренировка №3

52 мин

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 70 сек тяжело

> 6.11 т 875 очков 630 ккал

Тренировка №4

59 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Становая тяга
5×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Тренировка №5

64 мин

Отжимания на брусьях
5×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
5×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс

Тренировка №6

53 мин

Приседания со штангой
5×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Выпады со штангой
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 8.31 т 1074 очков 770 ккал

4×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 5.09 т 816 очков 590 ккал

3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 7.15 т 873 очков 630 ккал

Тренировка №7

62 мин

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Становая тяга
5×6 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 6.82 т 1158 очков 830 ккал

Тренировка №8

68 мин

Отжимания на брусьях
5×6 Отдых: 80 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
5×6 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

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

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 5 т 877 очков 630 ккал

Тренировка №9

57 мин

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 80 сек тяжело

Выпады со штангой
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

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

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 80 сек оч. тяжело

> 6.87 т 935 очков 670 ккал

Тренировка №10

57 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Становая тяга
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим штанги лежа
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 7.52 т 1122 очков 810 ккал

Тренировка №11

62 мин

Отжимания на брусьях
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой

Тренировка №12

52 мин

Приседания со штангой
5×8 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 6.37 т 906 очков 650 ккал

ладонями вниз
3×10 Отдых: 70 сек
оч. тяжело

> 4.57 т 849 очков 610 ккал

Тренировка №13
58 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Становая тяга
5×10 Отдых: 80 сек
оч. тяжело

Жим штанги лежа
5×10 Отдых: 80 сек
оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Подъем ног в упоре на брусьях
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

> 7.9 т 1118 очков 800 ккал

Тренировка №14
64 мин

Отжимания на брусьях
5×10 Отдых: 80 сек
оч. тяжело

Подтягивания обратным хватом
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
5×10 Отдых: 80 сек
оч. тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вниз
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

> 4.68 т 833 очков 600 ккал

Тренировка №15
53 мин

Приседания со штангой
5×10 Отдых: 80 сек
оч. тяжело

Выпады со штангой
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Жим штанги стоя из-за головы
4×8 Отдых: 70 сек
тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 70 сек
тяжело

> 6.61 т 871 очков 630 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.

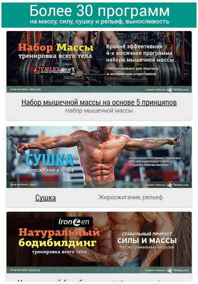
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

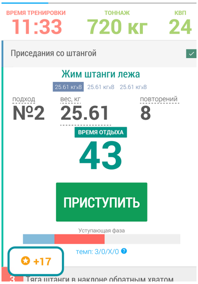
Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.

Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы

СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЛИШНЕГО ЖИРА И ПРИДАНИЯ РЕЛЬЕФА МЫШЦАМ

Сушка — Жиросжигание, рельеф

IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок


ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33
ТОННАЖ 720 кг
КВП 24

Приседания со штангой ✓

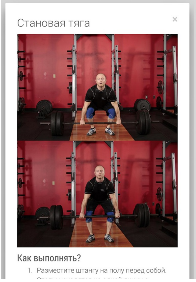
Жим штанги лежа
25.61 кгx8 25.61 кгx8 25.61 кгx8

подход №2
вес, кг 25.61
повторений 8

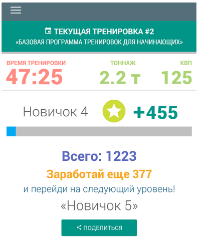
ВРЕМЯ ОТДЫХА
43

Уступающая фаза
темп: 3/0/X/0

3 Тяга штанги в наклоне обратным хватом


Становая тяга ×

Как выполнять?
1. Разместите штангу на полу перед собой.



ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25
ТОННАЖ 2.2 т
КВП 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