

Домашняя тренировочная «диалогия» гипертрофийной направленности INTRO-FIT спецом для качков-INTROвертов.



Опытный

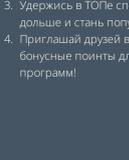
49 дней

32 тренировки

~50 минут

Неужели в самом деле путь к ровному телу лежит через спортзал? Мы категорически не согласны с этим утверждением - поднарастить мяса можно и дома! Свободного «пяткачка» 3X3 метра, программы INTRO-FIT, штанги и гантели достаточно, чтобы сиюминутно приступить к постройке нового тела и неплохо преуспеть.

<https://atletiq.com/programma/intro-fit-domashnij-massonabornij-plan-s-gantelyami-shtangoj-1208.html>

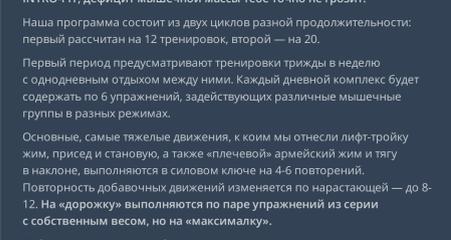


AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

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. 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 бонусные очки для активации закрытых программ!



Удовольори свою массоголию – качай объемы штангой и гантелями в домашней обстановке.

Фанаты залных тренировок совершенно зря подтрунивают «комнатными спортсменами». Практика показывает: не важно, где ты решил поупражняться с железом, важно как ты организовал тренировочный процесс. Итак, скажи нам, как ты тренируешься, и мы скажем, как ты выглядишь!

Если ты уже приступил к занятиям по нашему бициклическому плану INTRO-FIT, дефицит мышечной массы тебе точно не грозит!

Наша программа состоит из двух циклов разной продолжительности: первый период на 12 тренировок, второй — на 20.

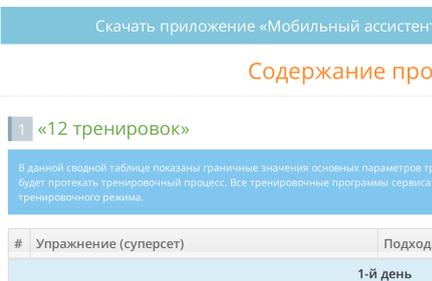
Первый период предусматривает тренировки трижды в неделю с однократным отдыхом между ними. Каждый дневной комплекс будет содержать по 6 упражнений, задействующих различные мышечные группы в разных режимах.

Основные, самые тяжелые движения, к коим мы отнесли лифт-тройку жим, присед и становую, а также «плечевой» армейский жим и тягу в наклоне, выполняются в силовом ключе на 4-6 повторений. Повторность добавочных движений изменяется по нарастающей — до 8-12. На «дорожку» выносятся по паре упражнений из серии с собственным весом, но на «максималку».

Работа во втором цикле будет чуть «агрессивнее» — это полноценная тренировочная неделя по графику 5/2. В этом периоде мы считаем уместным практиковать раздельный тренинг по схеме: комплекс плечи, спина+трапеция, грудь+трицепсы, бицепсы, ноги. Часть тренировки при оптимальной нагрузке мышечных групп (по 1 разу в неделю, не считая бицепсов) позволяют наращивать максимально чистую массу, при этом полноценно восстанавливаясь.

«Удельное содержание» базовых и изолирующих упражнений во втором периоде будет уже иным, но количественные параметры тренировки в основном не изменяются. Начинаем с минимальных «оборотов» (тяжелых подходов с субмаксимальными весами) и постепенно увеличиваем объем повторений, параллельно пересматривая вес в сторону адекватного снижения.

На период работы по программе строго дозируйте аэробные нагрузки, а лучше и вовсе исключите их — мышцы будут целее, а объемные прибавки заметнее. Напоследок остается только пожелать удачи. Хотя, с таким планом под рукой она вам попросту не понадобится!;



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 «12 тренировок»

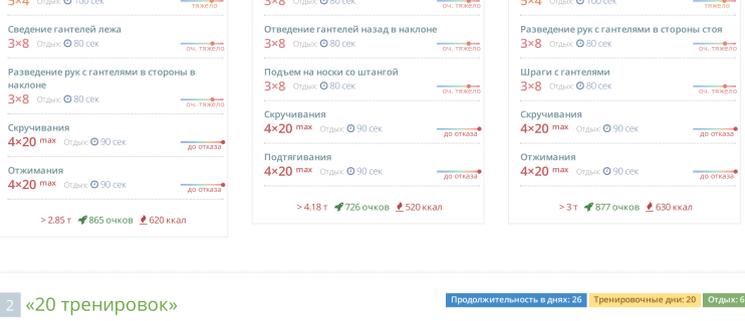
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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
1-й день				
1	Жим штанги лежа	5	4-6	70-100 сек
2	Тяга штанги в наклоне	5	4-6	70-100 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	8-12	70-90 сек

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.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 58 мин

- Жим штанги лежа 5x4 Отдых 100 сек
- Тяга штанги в наклоне 5x4 Отдых 100 сек
- Сведение гантелей лежа 3x8 Отдых 80 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x8 Отдых 80 сек
- Скручивания 4x20 max Отдых 90 сек
- Отжимания 4x20 max Отдых 90 сек

> 2.85 т < 865 очков < 620 ккал

Тренировка №2 53 мин

- Приседания со штангой 5x4 Отдых 100 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x8 Отдых 80 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x8 Отдых 80 сек
- Подъем на носки со штангой 3x8 Отдых 80 сек
- Скручивания 4x20 max Отдых 90 сек
- Подтягивания 4x20 max Отдых 90 сек

> 4.18 т < 726 очков < 520 ккал

Тренировка №3 58 мин

- Становая тяга 5x4 Отдых 100 сек
- Армейский жим стоя 5x4 Отдых 100 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых 80 сек
- Шраги с гантелями 3x8 Отдых 80 сек
- Скручивания 4x20 max Отдых 90 сек
- Отжимания 4x20 max Отдых 90 сек

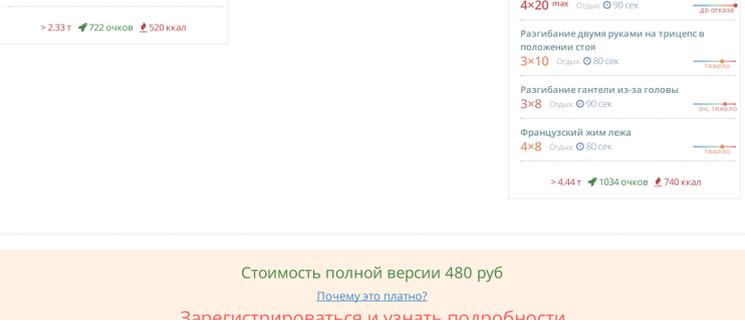
> 3 т < 877 очков < 630 ккал

2 «20 тренировок»

Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 20 Отдых: 6

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Армейский жим стоя	4	8-12	80-90 сек
2	Жим гантелей сидя	4	8-12	80-90 сек
3	Поль-эм гантелей перед собой	3	8-10	80-90 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1 44 мин

- Армейский жим стоя 4x8 Отдых 80 сек
- Жим гантелей сидя 4x8 Отдых 80 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x8 Отдых 30 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x10 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x10 Отдых 80 сек

> 2.33 т < 722 очков < 520 ккал

Тренировка №2 36 мин

- Приседания со штангой 5x7 Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 80 сек
- Становая тяга 4x6 Отдых 80 сек
- Шраги с гантелями 4x8 Отдых 80 сек

> 3.18 т < 644 очков < 460 ккал

Тренировка №3 68 мин

- Жим штанги лежа 4x8 Отдых 80 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x6 Отдых 80 сек
- Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном 3x8 Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа 4x8 Отдых 80 сек
- Отжимания на брусьях 4x20 max Отдых 30 сек
- Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя 3x10 Отдых 80 сек
- Разгибание гантели из-за головы 3x8 Отдых 90 сек
- Французский жим лежа 4x8 Отдых 80 сек

> 4.44 т < 1034 очков < 740 ккал

Стоимость полной версии 480 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 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 весом и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заряд энергии 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