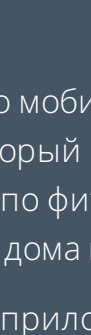




Набирай «свое»: дойди до предела «массовых» возможностей с Body-EVOLUTION.

Опытный

31 день

16 тренировка

~52 минуты

Все что тебя не убивает, делает тебя больше. Так и наша массонаборная программа EVOLUTION – если не сломит твой дух, то точно заставит твои мышцы расти. Осилив все содержащиеся в ней тренировочные предписания и готовясь к эволюционному скачку и скоростному росту Масссы.

<https://atletiq.com/programma/body-evolution-evolyuciya-tvoej-massy-1279.html>

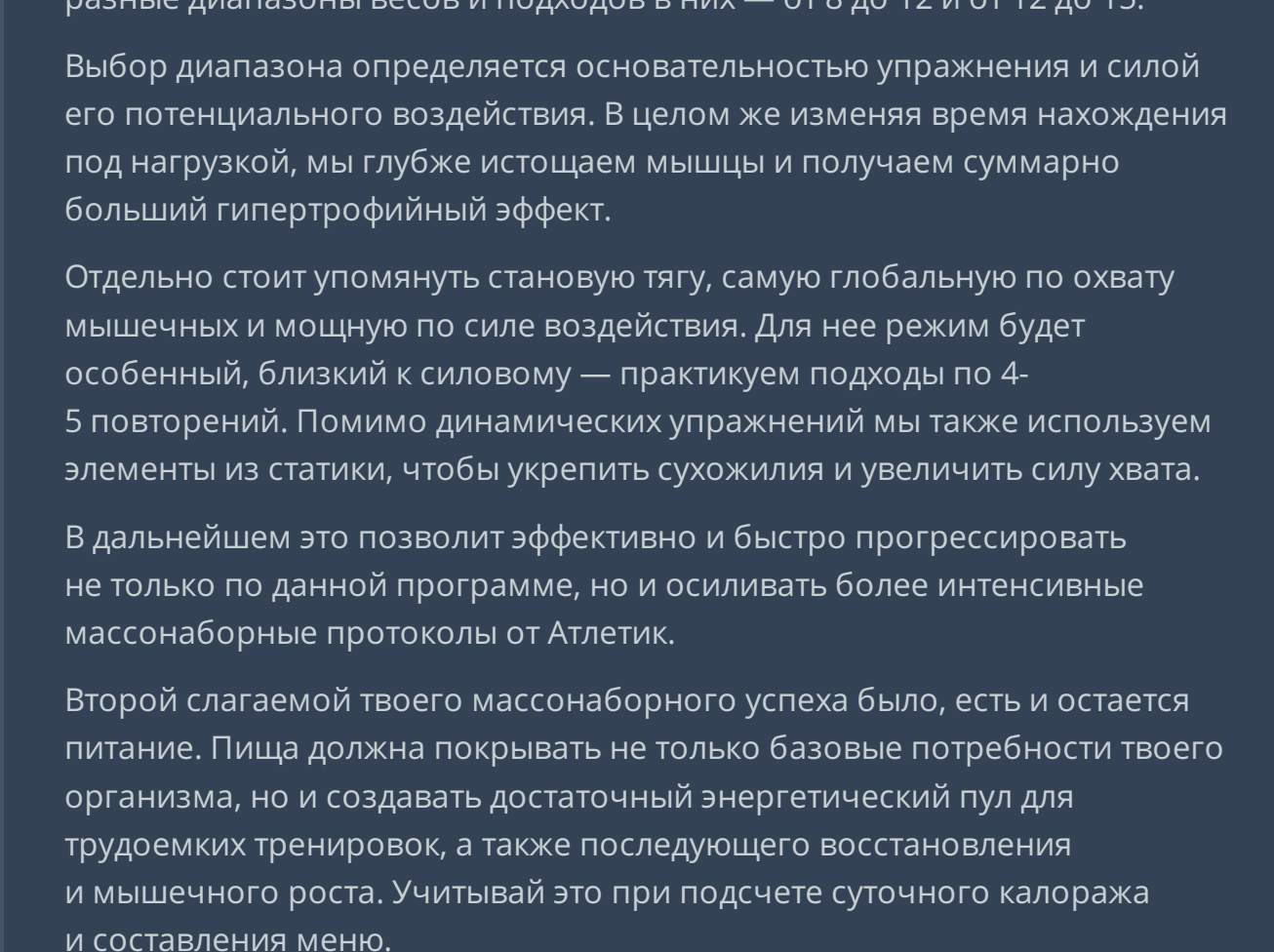
**Автор:
AtletIQ**

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 тренировки тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбери программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТопЕе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Прилагай сверхусилия в тренировках – получай сверхвозможности к мышечной трансформации.

Эволюция когда-то превратила обезьяну в человека. А «железо» и работа в зале до седьмого пота способны вырастить из хлипкого мальчика настоящего мужчину. Одно условие — железом нужно пользоваться с умом или тренироваться по готовой «умной» программе EVOLUTION.

Четырехдневный сплит, расписанный на 1 месяц — это оптимальная схема тренировок для тех, кто нацелен на эффективный массонабор. Именно эта схема положена в основу программы EVOLUTION.

Разбиение мышечных групп по настоящей программе следующее: спина+бицепс; грудь+трицепс; квадрицепс+бицепс бедра+икры; дельта+трапеция+предплечья.

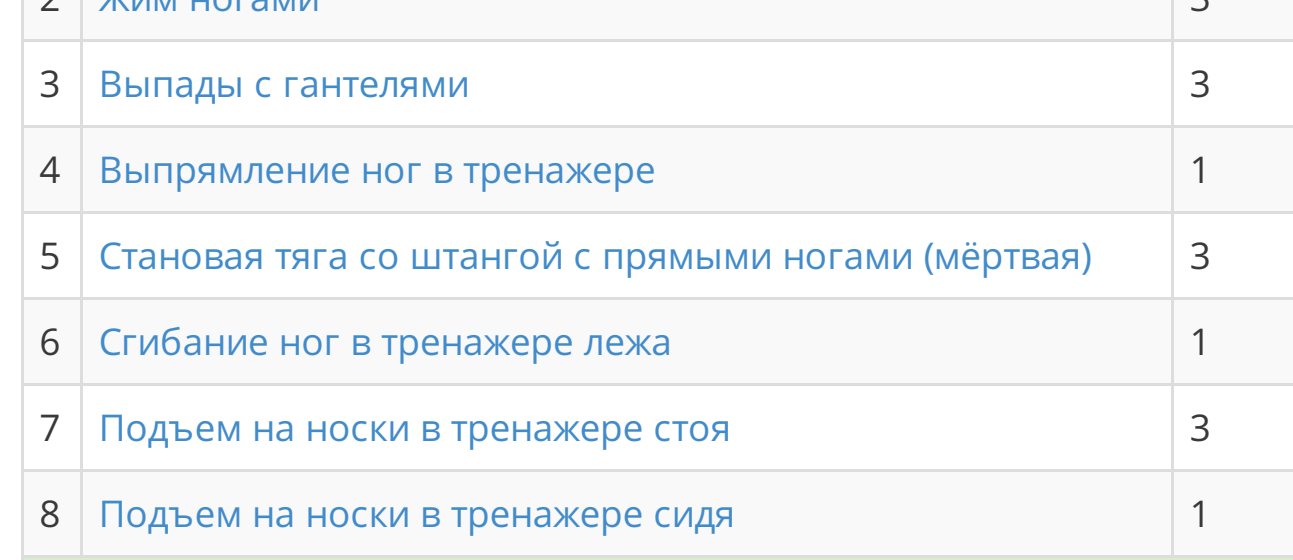
Настраивайся на тяжелую работу по всем направлениям, ибо программа не только изобилует многосуставными упражнениями, но и использует разные диапазоны весов и подходов в них — от 8 до 12 и от 12 до 15.

Выбор диапазонов определяется основательно упражнения и силой его потенциального воздействия. В целом же изменяя время нахождения под нагрузкой, мы глубже истощаем мышцы и получаем суммарно больший гипертрофический эффект.

Отдельно стоит упомянуть стеновую тягу, самую глобальную по охвату мышечной и мощную по силе воздействия. Для нее режим будет особенный, близкий к силовому — практикуем подходы по 4-5 повторений. Помимо динамических упражнений мы также используем элементы из статики, чтобы укрепить сухожилия и увеличить силу хвата.

В дальнейшем это позволит эффективно и быстро прогрессировать не только по данной программе, но и использовать более интенсивные массонаборные протоколы от Atletiq.

Второй слагаемой твоего массонаборного успеха было, есть и остается питание. Пища должна покрывать не только базовые потребности твоего организма, но и создавать достаточный энергетический пул для трудных тренировок, а также последующего восстановления и мышечного роста. Учитывай это при подсчете суточного калоража и составления меню.



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

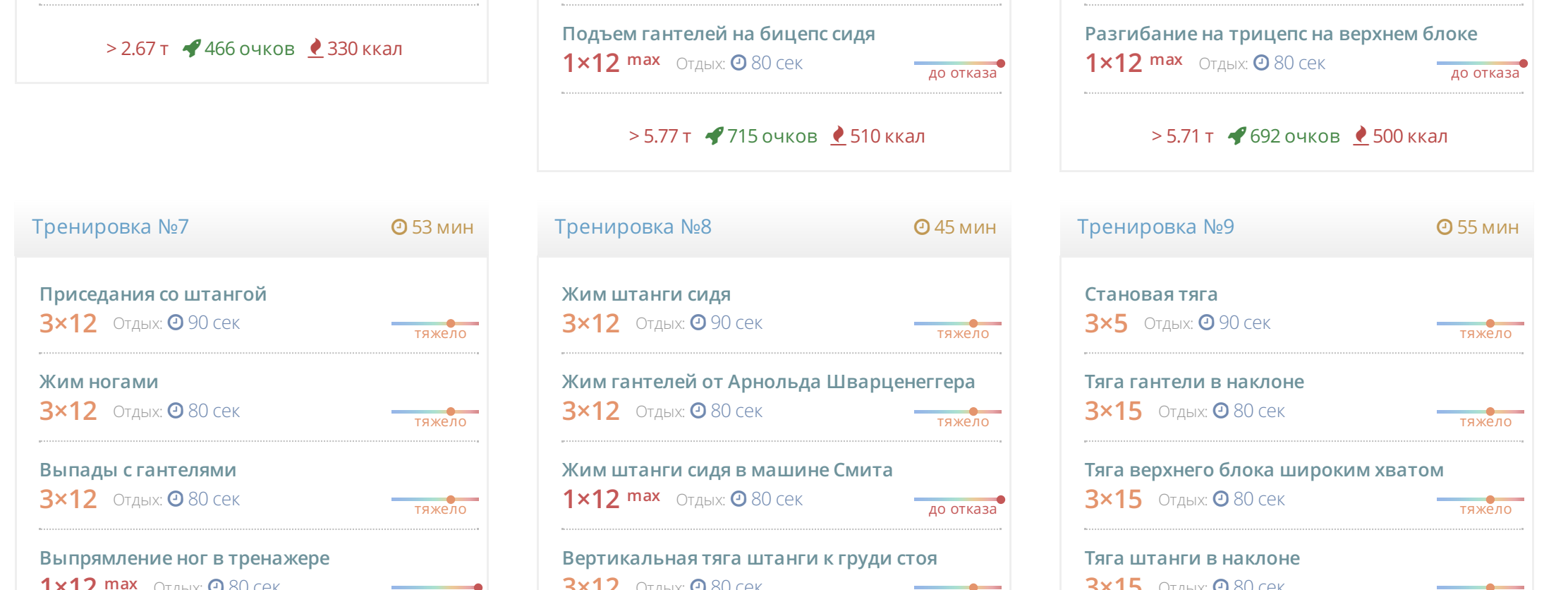
1	«16 тренировок»	Продолжительность в день: 31	Тренировочные дни: 16	Отдых: 15
---	-----------------	------------------------------	-----------------------	-----------

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	Становая тяга	3	4-5	0 80-90 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	10-15	0 80 сек
3	Тяга верхнего блока широким хватом	3	10-15	0 80 сек
4	Тяга штанги в наклоне	3	10-15	0 80 сек
5	Тяга на нижнем блоке	1	10-15 (+max)	0 80 сек
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	10-15	0 80 сек
7	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	10-15	0 80 сек
8	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	10-15 (+max)	0 80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим штанги лежа	3	8-12	0 90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-15	0 80 сек
3	Отжимания на брусьях	3	10-15 (+max)	0 80-90 сек
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	8-12	0 90 сек
5	Жим в тренажере	1	10-15 (+max)	0 80 сек
6	Французский жим лежа	3	10-15	0 80 сек
7	Французский жим сидя	3	10-15	0 80 сек
8	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	1	10-15 (+max)	0 80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	3	8-12	0 90 сек
2	Жим ногами	3	10-15	0 80 сек
3	Выпады с гантелями	3	10-15	0 80 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	1	10-15 (+max)	0 80 сек
5	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	10-15	0 80 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	1	10-15 (+max)	0 80 сек
7	Подъем на носки в тренажере стоя	3	8-12	0 90 сек
8	Подъем на носки в тренажере сидя	1	10-15 (+max)	0 80 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Жим штанги сидя	3	8-12	0 90 сек
2	Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера	3	10-15	0 80 сек
3	Жим штанги сидя в машине Смита	1	10-15 (+max)	0 80 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10-15	0 80 сек
5	Шраги со штангой	1	10-15 (+max)	0 80 сек
6	Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх	3	8-12	0 90 сек
7	Удерживание веса	1	10-15 (+max)	0 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 указанного количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

0 54 мин

- Становая тяга 3x4 Отдых 0 80 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 0 80 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых 0 80 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x10 Отдых 0 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x10 Отдых 0 80 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x10 Отдых 0 80 сек
- Подъем гантелей на бицепс сидя 1x15 max Отдых 0 80 сек

> 5.16 т 692 очков 500 ккал

Тренировка №2

0 56 мин

- Жим штанги лежа 3x8 Отдых 0 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 0 80 сек
- Отжимания на брусьях 3x15 max Отдых 0 90 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x8 Отдых 0 90 сек
- Жим в тренажере 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Французский жим лежа 3x10 Отдых 0 80 сек
- Французский жим сидя 3x10 Отдых 0 80 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x15 max Отдых 0 80 сек

> 4.57 т 671 очков 480 ккал

Тренировка №3

0 53 мин

- Приседания со штангой 3x8 Отдых 0 90 сек
- Жим ногами 3x10 Отдых 0 80 сек
- Выпады с гантелями 3x10 Отдых 0 80 сек
- Выпрямление ног в тренажере 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x10 Отдых 0 80 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x8 Отдых 0 80 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 1x15 max Отдых 0 80 сек

> 9.09 т 574 очков 410 ккал

Тренировка №4

0 45 мин

- Жим штанги сидя 3x8 Отдых 0 90 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 3x10 Отдых 0 80 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 0 80 сек
- Шраги со штангой 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x8 Отдых 0 90 сек
- Удерживание веса 1x15 max Отдых 0 80 сек

> 2.67 т 466 очков 330 ккал

Тренировка №5

0 55 мин

- Становая тяга 3x4 Отдых 0 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 0 80 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x12 Отдых 0 80 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x12 Отдых 0 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 1x12 max Отдых 0 80 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x12 Отдых 0 80 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых 0 80 сек
- Подъем гантелей на бицепс сидя 1x12 max Отдых 0 80 сек

> 5.77 т 715 очков 510 ккал

Тренировка №6

0 56 мин

- Жим штанги лежа 3x12 Отдых 0 80 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 0 80 сек
- Отжимания на брусьях 3x12 max Отдых 0 80 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x12 Отдых 0 90 сек
- Жим в тренажере 1x12 max Отдых 0 80 сек
- Французский жим лежа 3x12 Отдых 0 80 сек
- Французский жим сидя 3x12 Отдых 0 80 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x12 max Отдых 0 80 сек

> 5.71 т 692 очков 500 ккал

Тренировка №7

0 53 мин

- Приседания со штангой 3x12 Отдых 0 90 сек
- Жим ногами 3x12 Отдых 0 80 сек
- Выпады с гантелями 3x12 Отдых 0 80 сек
- Выпрямление ног в тренажере 1x12 max Отдых 0 80 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x12 Отдых 0 80 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 1x12 max Отдых 0 80 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых 0 80 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 1x12 max Отдых 0 80 сек

> 10.96 т 594 очков 430 ккал

Тренировка №8

0 45 мин

- Жим штанги сидя 3x12 Отдых 0 80 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 3x12 Отдых 0 80 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 1x12 max Отдых 0 80 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых 0 80 сек
- Шраги со штангой 1x12 max Отдых 0 80 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x12 Отдых 0 90 сек
- Удерживание веса 1x8 Отдых 0 80 сек

> 3.31 т 482 очков 350 ккал

Тренировка №9

0 55 мин

- Становая тяга 3x5 Отдых 0 80 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых 0 80 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x15 Отдых 0 80 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x15 Отдых 0 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x15 Отдых 0 80 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x15 Отдых 0 80 сек
- Подъем гантелей на бицепс сидя 1x15 max Отдых 0 80 сек

> 6.47 т 694 очков 500 ккал

Тренировка №10

0 56 мин

- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 0 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 0 80 сек
- Отжимания на брусьях 3x15 max Отдых 0 80 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x10 Отдых 0 80 сек
- Жим в тренажере 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Французский жим лежа 3x15 Отдых 0 80 сек
- Французский жим сидя 3x15 Отдых 0 80 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x15 max Отдых 0 80 сек

> 5.6 т 668 очков 480 ккал

Тренировка №11

0 53 мин

- Приседания со штангой 3x10 Отдых 0 90 сек
- Жим ногами 3x15 Отдых 0 80 сек
- Выпады с гантелями 3x15 Отдых 0 80 сек
- Выпрямление ног в тренажере 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x15 Отдых 0 80 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x10 Отдых 0 80 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 1x15 max Отдых 0 80 сек

> 11.3 т 567 очков 410 ккал

Тренировка №12

0 46 мин

- Жим штанги сидя 3x10 Отдых 0 90 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 3x15 Отдых 0 80 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 0 80 сек
- Шраги со штангой 1x15 max Отдых 0 80 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x10 Отдых 0 90 сек
- Удерживание веса 1x15 max Отдых 0 80 сек

> 3.28 т 462 очков 330 ккал

Тренировка №13

0 54 мин

- Становая тяга 3x5 Отдых 0 80 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 0 80 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых 0 80 сек
- Тяга штанги в наклоне 3x10 Отдых 0 80 сек
- Тяга на нижнем блоке 1x10 max Отдых 0 80 сек
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x10 Отдых 0 80 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x10 Отдых 0 80 сек
- Подъем гантелей на бицепс сидя 1x10 max Отдых 0 80 сек

> 5.37 т 718 очков 520 ккал

Тренировка №14

0 55 мин

- Жим штанги лежа 3x10 Отдых 0 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 0 80 сек
- Отжимания на брусьях 3x10 max Отдых 0 80 сек
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3x10 Отдых 0 80 сек
- Жим в тренажере 1x10 max Отдых 0 80 сек
- Французский жим лежа 3x10 Отдых 0 80 сек
- Французский жим сидя 3x10 Отдых 0 80 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 1x10 max Отдых 0 80 сек

> 4.98 т 683 очков 490 ккал

Тренировка №15

0 52 мин

- Приседания со штангой 3x10 Отдых 0 90 сек
- Жим ногами 3x10 Отдых 0 80 сек
- Выпады с гантелями 3x10 Отдых 0 80 сек
- Выпрямление ног в тренажере 1x10 max Отдых 0 80 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x10 Отдых 0 80 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 1x10 max Отдых 0 80 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x10 Отдых 0 90 сек
- Подъем на носки в тренажере сидя 1x10 max Отдых 0 80 сек

> 9.59 т 577 очков 410 ккал

Тренировка №16

0 45 мин

- Жим штанги сидя 3x10 Отдых 0 90 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 3x10 Отдых 0 80 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 1x10 max Отдых 0 80 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 0 80 сек
- Шраги со штангой 1x10 max Отдых 0 80 сек
- Сгибание запястий на скамье со штангой ладонями вверх 3x10 Отдых 0 90 сек
- Удерживание веса 1x8 Отдых 0 80 сек

> 2.9 т 470 очков 340 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 тренировке после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Не следует следовать инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки будет несоответствовать 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 тренировок для мужчин и женщин

Набор Массы

Набор мышечной массы на скамье Шварценеггера

Бодибилдинг

Удержание веса

Натуральный бодибилдинг

Сплит и Массы

11:33

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

0+17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместить штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВЕСА ТРЕНИРОВКИ

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень «Новичок 5»

Создай план

[Установить приложение](#)

Программы тренировок
На силу / На массу / Сплит, рельеф
AtletIQ — первый в своем сегменте сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.
[Платформенная программа для тренеров](#)
© 2018 — AtletIQ.com