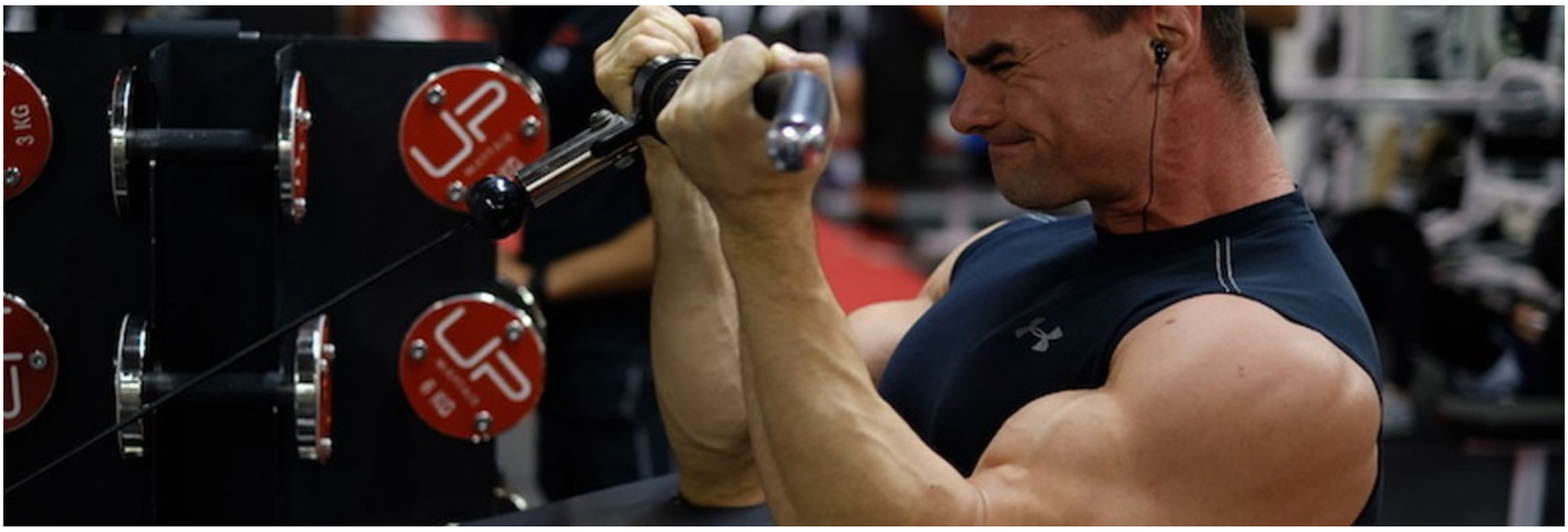


Взрывай мышцы частой работой - шесть раз потрень, один раз отдохни.

Эксперт | 27 дней | 24 тренировки | ~87 минут

3-4 занятия в неделю – это твой потолок? А ты попробуй прыгнуть выше головы! Позволь себе железный тренинг на максималках: загружай мышцы трижды в неделю по плану FORWARD и будь готов к прогрессивной отдаче.

https://atletiq.com/programma/forward-6-dnevnyj-shokovyj-plan-na-massu-1399.html

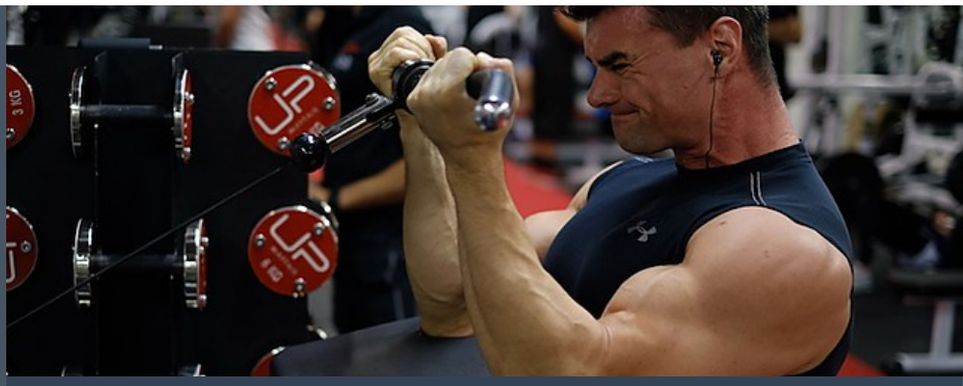
Автор: AtletIQ

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 бонусные поинты для активации закрытых



Расти мышцы на «максималках»: умножай 2-дневный сплит на три, поднимай уровень загрузки до 6 дней в неделю.

В детстве нас пугали Бабаем, а в сознательном возрасте — перетреном. Но если существование «нечисти» — очень спорный вопрос, то перетренированность — явление вполне реальное и к мистике не имеющее отношения.

Только мы в Атлетик так решили: перетрена бояться — в зал не ходить. И разработали шестидневную тренировочную программу на массу. Бу! Страшно? Не трусь, мы знаем, что делаем.

По этой программе работа в зале кипит «без перерыва и выходных». Ну или практически так — тренировки расписаны на «6 рабочих» дней с одним днем на восстановление. Если уверен, что сумеешь выдержать программ!

такой ритм в течение месяца — берись за дело.

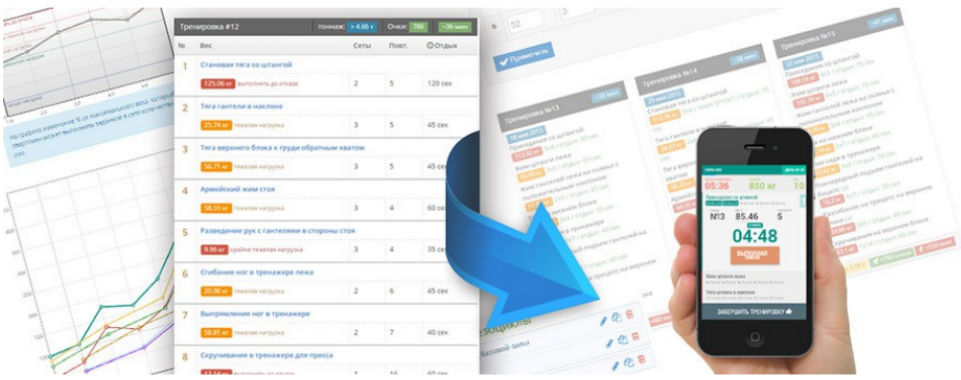
Иначе, как разделяя мышцы по сплиту, такой объем работы твоему организму не одолеть. Но мы предлагаем нетипичный вариант раздельной тренировки, который предполагает 3-разовую загрузку всех мышечных групп. Для этого 2-дневный сплит-комплекс мы повторим дважды в недельном микроцикле — так, как это любил делать сам железный Арни, только еще круче (Шварц проходил два раза в неделю 3-дневный сплит).

«Мышечный» расклад будет таков: 1-й день — грудь, спина, дельты, трапеции и пресс, 2-й день — бицепс бедра, квадрицепс, бицепс, трицепс и икроножные.

На первый взгляд кажется, что 5 мышечных групп за тренировку — многовато. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что на долю каждой выпадает в среднем по 1-2 упражнения.

Чтобы уберечь тебя от встречи с перетреном, мы заморочились еще больше. Каждый комплекс сплита — неповторим и уникален по составу упражнений и «направленности» тренировочной нагрузки.

Маленький пример, чтобы ты понял, что мы имеем ввиду: первый день грудные прорабатываются базовыми упражнениями — классическим жимом лежа и «наклонным» жимом гантелей в диапазоне 6-8 повторений; тогда как вторая тренировка грудных — изолирующие сведения в кроссовере в высокоповторном стиле; а третья — жим на верх и низ грудных со штангой на 8-12 повторений. Таким образом, мы можем отследить классическую схему работу с делением тренировок по интенсивности на тяжелые, легкие и средние.



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 «24 тренировки»

Продолжительность в днях: 27 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 3

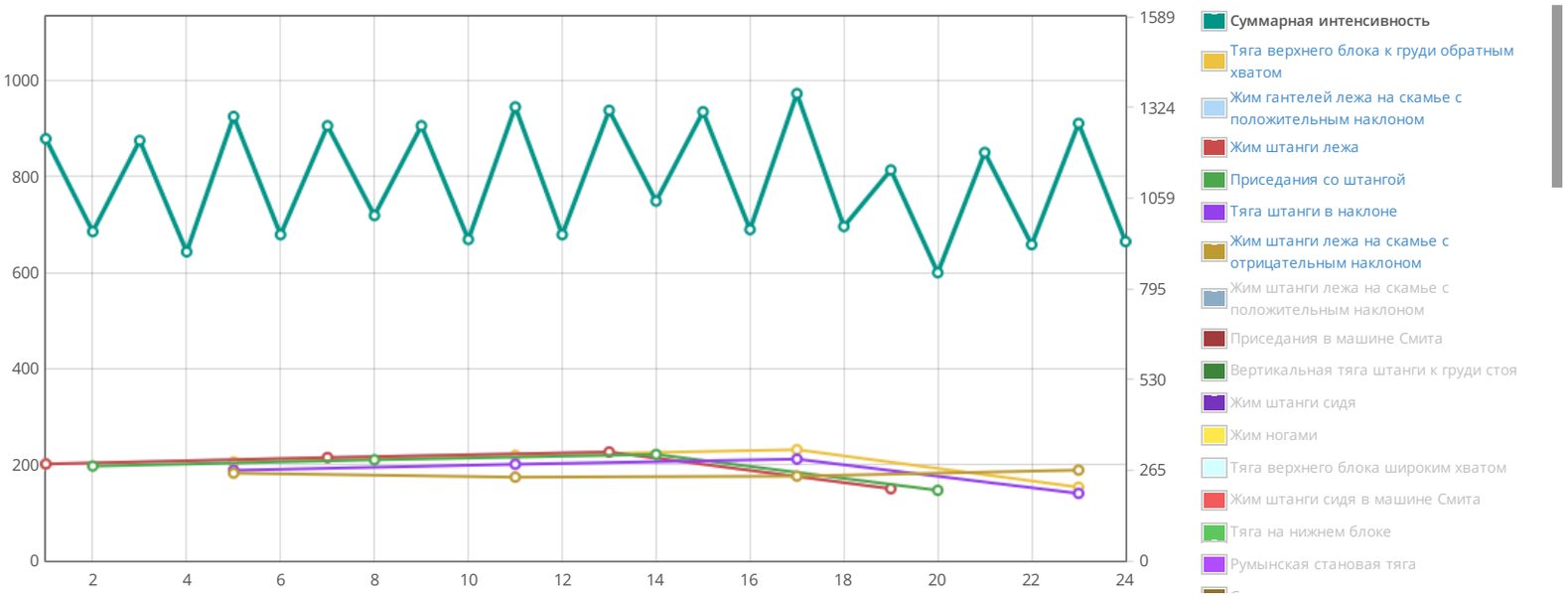
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	4	6-8	120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	6-8	120 сек
3	Тяга верхнего блока с прямыми руками	4	15-20	60 сек
4	Тяга на нижнем блоке	4	15-20	60 сек
5	Жим штанги сидя в машине Смита	4	10-12	90 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	10-12	90 сек
7	Шраги с гантелями	4	10-12	90 сек
8	Скручивания на верхнем блоке	4	6-8	120 сек
9	Подъем ног в висе на перекладине	4	6-8	120 сек
	2-й день			
1	Приседания со штангой	4	6-8	120 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	4	6-8	120 сек
3	Румынская становая тяга	4	6-8	120 сек
4	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя	4	15-20	60 сек
5	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	4	15-20	60 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	10-12	90 сек
7	Разгибание гантели из-за головы	4	10-12	90 сек
8	Подъем на носки в тренажере стоя	4	6-8	120 сек
9	Подъем на носки в тренажере сидя	4	6-8	120 сек
	3-й день			
1	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	4	15-20	60 сек
2	Сведение рук в кроссовере	4	15-20	60 сек
3	Тяга гантели в наклоне	4	10-12	90 сек
4	Тяга верхнего блока широким хватом	4	10-12	90 сек
5	Жим штанги сидя	4	6-8	120 сек
6	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	6-8	120 сек
7	Шраги со штангой	4	6-8	120 сек
8	Обратные скручивания в положении лежа	4	15-20	60 сек
9	Боковые скручивания	4	15-20	60 сек
10	Подъем на носки в тренажере сидя	4	10-12	90 сек
	4-й день			
1	Выпады со штангой	4	15-20	60 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	4	15-20	60 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	4	15-20	60 сек

4	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	4	10-12	90 сек
5	Поочередный подъем гантелей на бицепс	4	10-12	90 сек
6	Жим штанги лежа узким хватом	4	6-8	120 сек
7	Французский жим лежа	4	6-8	120 сек
8	Подъем на носки в тренажере стоя	4	15-20	60 сек
9	Подъем на носки в тренажере сидя	4	15-20	60 сек
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	10-12	90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном	4	10-12	90 сек
3	Тяга штанги в наклоне	4	6-8	120 сек
4	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	4	6-8	120 сек
5	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	4	15-20	60 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	4	15-20	60 сек
7	Шраги со штангой из-за спины	4	15-20	60 сек
8	Скручивания на наклонной скамье	4	10-12	90 сек
9	Подъем ног в висе на перекладине	4	10-12	90 сек
6-й день				
1	Приседания в машине Смита	4	10-12	90 сек
2	Жим ногами	4	10-12	90 сек
3	Сгибание ног в тренажере сидя	4	10-12	90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	4	6-8	120 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	6-8	120 сек
6	Разгибание рук на блоке из-за головы стоя на коленях	4	15-20	60 сек
7	Отведение гантелей назад в наклоне	4	15-20	60 сек
8	Подъем на носки в тренажере стоя	4	10-12	90 сек
9	Подъем на носки в тренажере сидя	4	10-12	90 сек
7-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 — 89 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

> 10.26 т 1232 очков 890 ккал

Тренировка №2 — 91 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Румынская становая тяга
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

> 13.19 т 962 очков 690 ккал

Тренировка №3 — 92 мин

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги сидя
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Шраги со штангой
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Боковые скручивания
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

> 10.45 т 1227 очков 880 ккал

Тренировка №4 — 79 мин

Выпады со штангой
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье

Тренировка №5 — 83 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тренировка №6 — 85 мин

Приседания в машине Смита
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим ногами
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере сидя
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс

Скотта
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 15.65 т 902 очков 650 ккал

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4×15 Отдых: 60 сек тяжело

Шраги со штангой из-за спины
4×15 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 11.38 т 1297 очков 930 ккал

4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разгибание рук на блоке из-за головы стоя на коленях
4×15 Отдых: 60 сек тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 15.15 т 952 очков 680 ккал

Тренировка №7 — 89 мин

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

> 10.19 т 1270 очков 910 ккал

Тренировка №8 — 91 мин

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Румынская становая тяга
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

> 11.69 т 1008 очков 720 ккал

Тренировка №9 — 92 мин

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги сидя
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Боковые скручивания
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

> 10.04 т 1270 очков 910 ккал

Тренировка №10 — 79 мин

Выпады со штангой
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье

Тренировка №11 — 83 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тренировка №12 — 85 мин

Приседания в машине Смита
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере сидя
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс

Скотта
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

> 17.02 т 938 очков 670 ккал

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Шраги со штангой из-за спины
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

> 11.6 т 1325 очков 950 ккал

4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разгибание рук на блоке из-за головы стоя на коленях
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×11 Отдых: 90 сек тяжело

> 15.7 т 952 очков 680 ккал

Тренировка №13 89 мин

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

> 10.4 т 1315 очков 950 ккал

Тренировка №14 91 мин

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Румынская становая тяга
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

> 11.89 т 1050 очков 750 ккал

Тренировка №15 92 мин

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги сидя
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Боковые скручивания
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 10.51 т 1311 очков 940 ккал

Тренировка №16 79 мин

Выпады со штангой
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье

Тренировка №17 83 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тренировка №18 85 мин

Приседания в машине Смита
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере сидя
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс

Скотта
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

> 17.3 т 967 очков 700 ккал

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Шраги со штангой из-за спины
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 11.83 т 1364 очков 980 ккал

4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разгибание рук на блоке из-за головы стоя на коленях
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×18 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 16.61 т 976 очков 700 ккал

Тренировка №19 — 89 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

> 11.06 т 1141 очков 820 ккал

Тренировка №20 — 91 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Румынская становая тяга
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

> 13.21 т 841 очков 600 ккал

Тренировка №21 — 93 мин

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги сидя
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Шраги со штангой
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Обратные скручивания в положении лежа
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Боковые скручивания
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 10.54 т 1192 очков 860 ккал

Тренировка №22 — 80 мин

Выпады со штангой
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье

Тренировка №23 — 83 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Тренировка №24 — 85 мин

Приседания в машине Смита
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим ногами
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере сидя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс

Скотта
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

> 18.66 т 923 очков 660 ккал

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Шраги со штангой из-за спины
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 12.31 т 1277 очков 920 ккал

4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Разгибание рук на блоке из-за головы стоя на коленях
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×20 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 15.39 т 932 очков 670 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

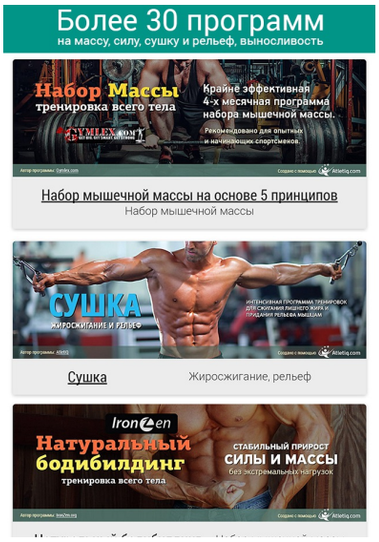
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

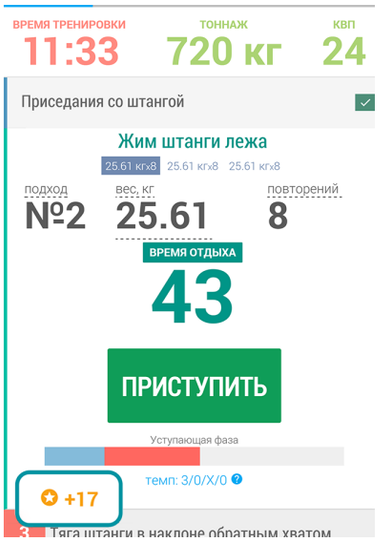
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

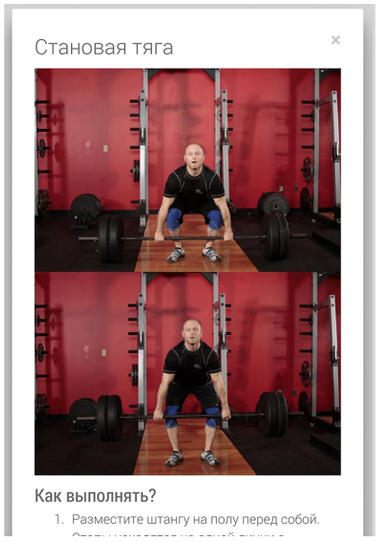
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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