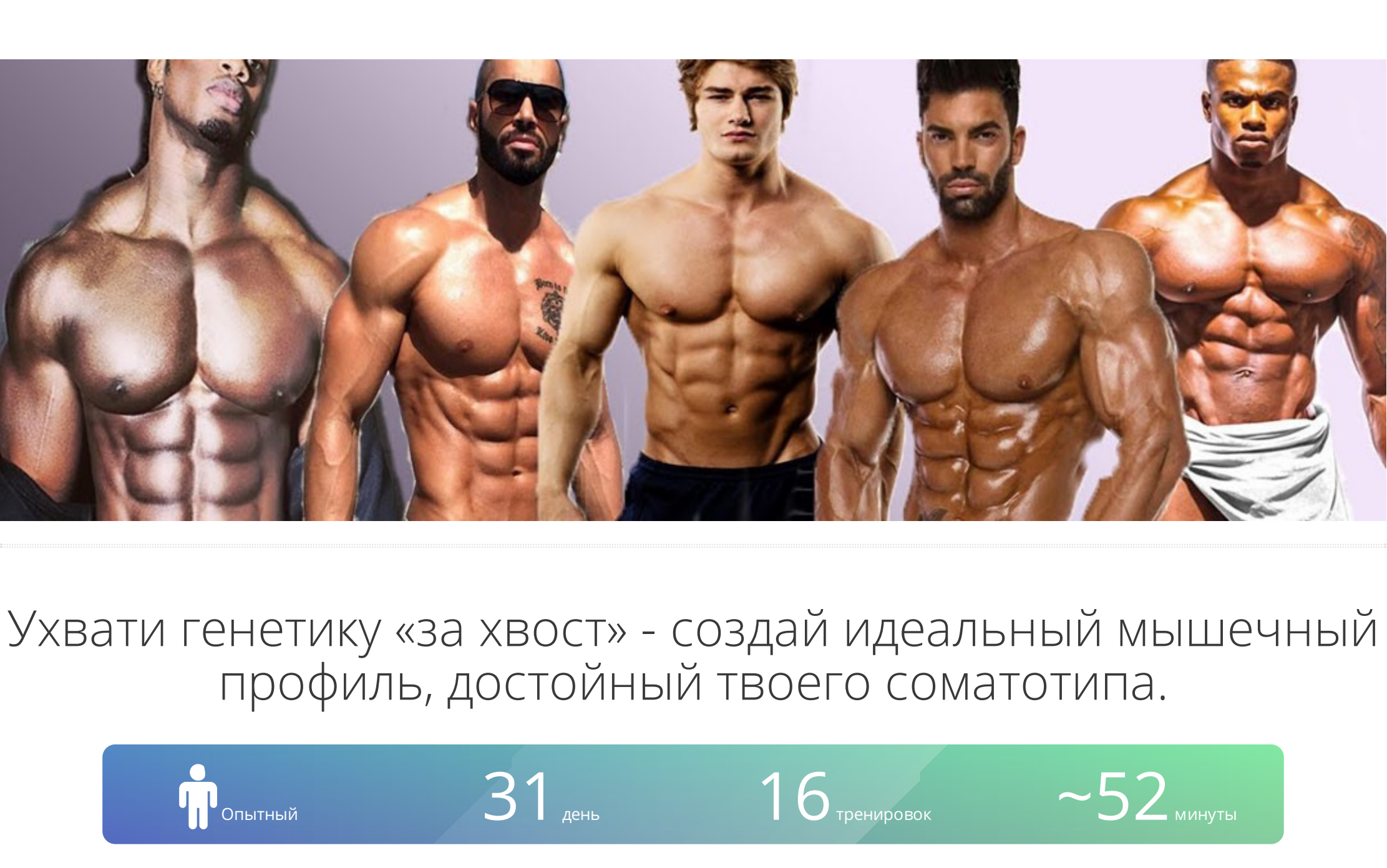




Ухвати генетику «за хвост» - создай идеальный мышечный профиль, достойный твоего соматотипа.

Опытный

31 день

16 тренировок

~52 минуты

Если ты мезоморф, то все, что необходимо тебе, чтобы улучшить качество тела и объем мышц – просто родиться и использовать фитнес-программу MASSters. Все остальное за тебя сделает твоя уникальная генетика. Будь всегда на шаг впереди – тренируйся и расти!

<https://atletiq.com/programma/genom-geneticheski-modifitsirovannaya-programma-trenirovok-mezomorfa-1407.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 каждой секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
- Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!

Круши переделы – взрывай мышцы с «физиологичным» платном тренировок.

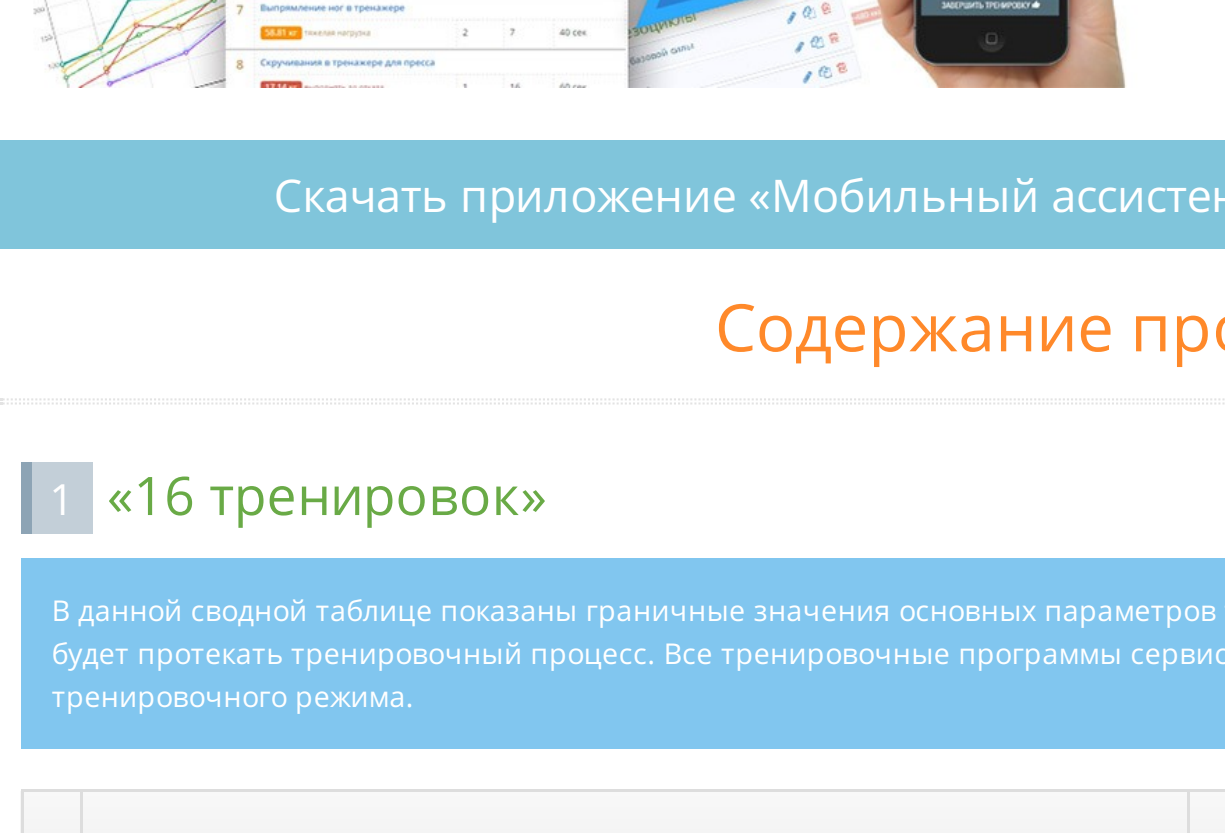
Выянуть счастливый билет, ухватить за хвост титану учани, родиться мезоморфом. Мезоморф – своего рода человек-феномен в спорте, рожденный, чтобы расти и побеждать. Франко Коломбо, Серджи Олива, Ронни Колеман — все эти «звездные» бодибилдеры из числа генетически счастливых. Не ты ли следующий в списке одаренных и удачливых? Вполне возможно, если ты ко всему еще и пользователь массонаборной программы GENOM!

Не стоит работать на массу с большим объемом и частотой. Каковы бы ни были исходные данные мезоморфа, их восстановительные способности также имеют предел. Простая и эффективная тренировочная схема для мезоморфа вписана в 4-дневный сплит с акцентами: грудные мышцы+дельтовидные; мышцы спины+трапеции; ногин+дельтовидные; бицепсы+трицепсы.

Как видите плечи нагружаются в рамках тренировочного микроцикла дважды, с промежутком на отдых в 3 дня. Помимо указанных мышечных групп 3 раза в неделю прокачиваются мышцы брошного пресса.

Мезоморфам, как никому другому, важно помнить и придерживаться правила «базовости» тренировок. Их организм наилучшим образом откликается именно на интенсивные и тяжелые силовые тренировки. Посему жимы армейские, французские и жимы лежа, становые, приседы и тому подобное – форва. А вот кардионагрузки в период массонабора мы сведем к минимуму, а вернее удалим из плана вовсе.

Справедливо заметим, что рутина — враг прогресса в данном случае, поэтому уровень нагрузок стараемся разнообразить. Для этого трудимся сразу в трех режимах: для основных — более силовой стиль на 6-8 повторений, прочие базовые выполняются в диапазоне 8-12 повторений, а изолирующие — на 12-15 повторений. За цикл интенсивность также изменяется, уходя в более «многоповторную».



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

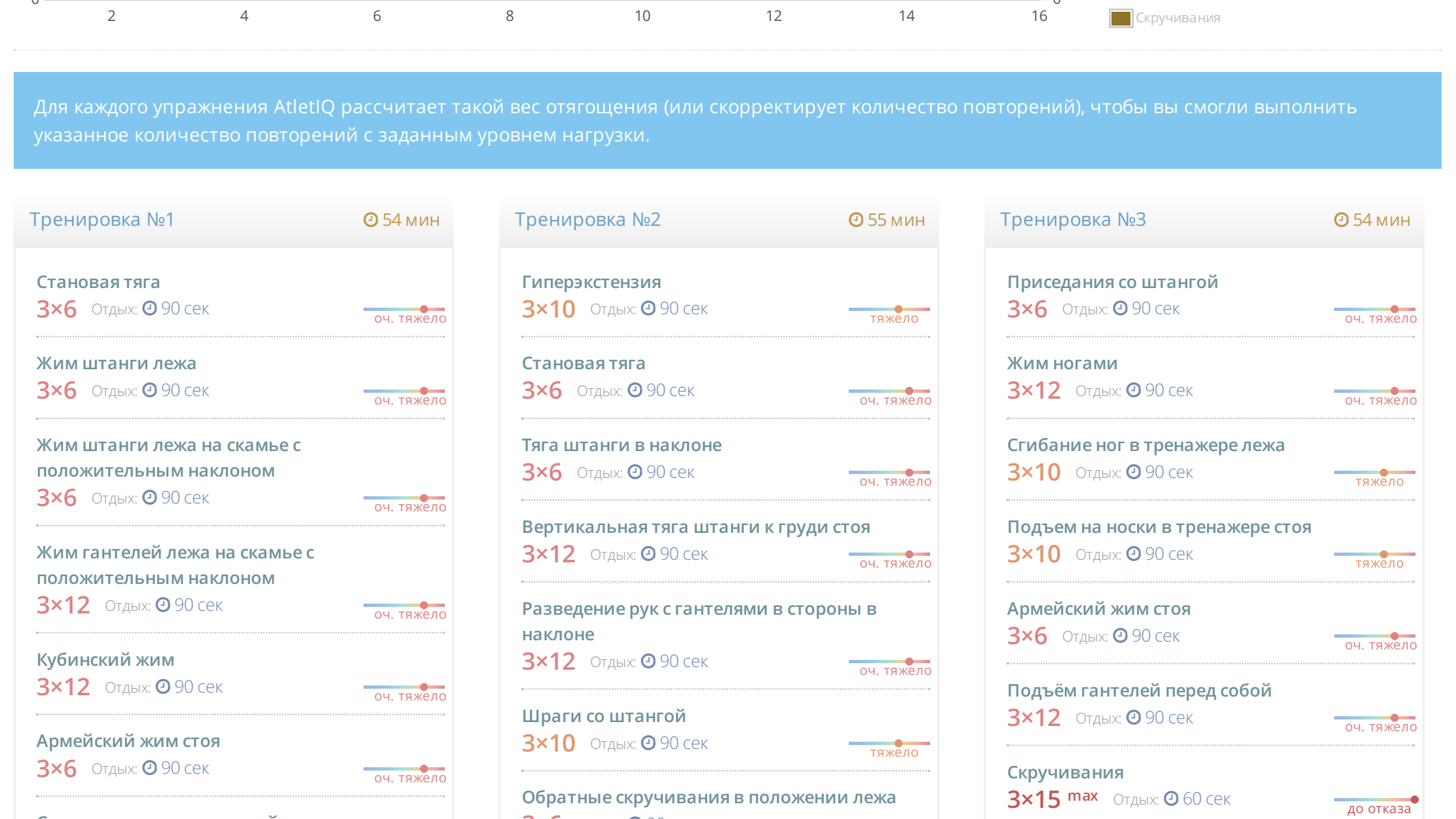
Отдых: 15

В данной таблице показаны границы значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в какой мере будет проходить 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	6-8	От 60-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	6-8	От 60-120 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	6-8	От 60-120 сек
4	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	От 70-90 сек
5	Кубинский жим	3	8-12	От 70-90 сек
6	Армейский жим стоя	3	6-8	От 60-120 сек
7	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15 (+max)	От 60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Гиперэкстензия	3	10-15	От 60-120 сек
2	Становая тяга	3	6-8	От 60-120 сек
3	Тяга штанги в наклоне	3	6-8	От 60-120 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	8-12	От 70-90 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	8-12	От 70-90 сек
6	Шраги со штангой	3	10-15	От 60-120 сек
7	Обратные скручивания в положении лежа	3	6-8	От 60-120 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	3	6-8	От 60-120 сек
2	Жим ногами	3	8-12	От 70-90 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-15	От 60-120 сек
4	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-15	От 60-120 сек
5	Армейский жим стоя	3	6-8	От 60-120 сек
6	Подъем гантелей перед собой	3	8-12	От 70-90 сек
7	Скручивания	3	10-15 (+max)	От 60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	3	6-8	От 60-120 сек
2	Подъем гантелей на бицепс стоя	3	8-12	От 70-90 сек
3	Сгибание рук на бицепс хватом «молоток» на скамье Скотта	3	10-15	От 60-120 сек
4	Французский жим лежа	3	8-12	От 70-90 сек
5	Разгибание гантели из-за головы	3	10-15	От 60-120 сек
6	Отжимания на брусьях	3	10-15	От 60-120 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 указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 54 мин

Становая тяга 3×6 Отдых 90 сек

Жим штанги лежа 3×6 Отдых 90 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3×6 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×12 Отдых 90 сек

Кубинский жим 3×12 Отдых 90 сек

Армейский жим стоя 3×6 Отдых 90 сек

Скручивания на наклонной скамье 3×15 max Отдых 60 сек

> 477 т > 976 очков > 700 ккал

Тренировка №2 55 мин

Гиперэкстензия 3×10 Отдых 90 сек

Становая тяга 3×6 Отдых 90 сек

Тяга штанги в наклоне 3×6 Отдых 90 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×12 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×12 Отдых 90 сек

Шраги со штангой 3×10 Отдых 90 сек

Обратные скручивания в положении лежа 3×6 Отдых 90 сек

> 508 т > 752 очков > 540 ккал

Тренировка №3 54 мин

Приседания со штангой 3×6 Отдых 90 сек

Жим ногами 3×12 Отдых 90 сек

Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых 90 сек

Подъем на носки в тренажере стоя 3×10 Отдых 90 сек

Армейский жим стоя 3×6 Отдых 90 сек

Подъем гантелей перед собой 3×12 Отдых 90 сек

Скручивания 3×15 max Отдых 60 сек

> 915 т > 712 очков > 510 ккал

Тренировка №4 48 мин

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 3×6 Отдых 90 сек

Подъем гантелей на бицепс стоя 3×10 Отдых 90 сек

Сгибание рук на бицепс хватом «молоток» на скамье Скотта 3×10 Отдых 90 сек

Французский жим лежа 3×12 Отдых 90 сек

Разгибание гантели из-за головы 3×10 Отдых 90 сек

Отжимания на брусьях 3×10 Отдых 90 сек

> 206 т > 437 очков > 310 ккал

Тренировка №5 52 мин

Становая тяга 3×8 Отдых 90 сек

Жим штанги лежа 3×8 Отдых 90 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3×8 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых 70 сек

Кубинский жим 3×10 Отдых 70 сек

Армейский жим стоя 3×8 Отдых 90 сек

Скручивания на наклонной скамье 3×12 max Отдых 60 сек

> 556 т > 942 очков > 680 ккал

Тренировка №6 54 мин

Гиперэкстензия 3×12 Отдых 90 сек

Становая тяга 3×8 Отдых 90 сек

Тяга штанги в наклоне 3×8 Отдых 90 сек

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

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×10 Отдых 70 сек

Шраги со штангой 3×12 Отдых 90 сек

Обратные скручивания в положении лежа 3×8 Отдых 90 сек

> 576 т > 737 очков > 530 ккал

Тренировка №7 52 мин

Приседания со штангой 3×8 Отдых 90 сек

Жим ногами 3×10 Отдых 70 сек

Сгибание ног в тренажере лежа 3×12 Отдых 90 сек

Подъем на носки в тренажере стоя 3×12 Отдых 90 сек

Армейский жим стоя 3×8 Отдых 90 сек

Подъем гантелей перед собой 3×10 Отдых 70 сек

Скручивания 3×12 max Отдых 60 сек

> 946 т > 697 очков > 500 ккал

Тренировка №8 46 мин

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 3×8 Отдых 90 сек

Подъем гантелей на бицепс стоя 3×10 Отдых 70 сек

Сгибание рук на бицепс хватом «молоток» на скамье Скотта 3×12 Отдых 70 сек

Французский жим лежа 3×10 Отдых 70 сек

Разгибание гантели из-за головы 3×12 Отдых 90 сек

Отжимания на брусьях 3×12 Отдых 90 сек

> 21 т > 442 очков > 320 ккал

Тренировка №9 58 мин

Становая тяга 3×7 Отдых 120 сек

Жим штанги лежа 3×7 Отдых 120 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3×7 Отдых 120 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых 120 сек

Кубинский жим 3×10 Отдых 70 сек

Армейский жим стоя 3×7 Отдых 120 сек

Скручивания на наклонной скамье 3×12 max Отдых 60 сек

> 518 т > 1021 очок > 730 ккал

Тренировка №10 61 мин

Гиперэкстензия 3×15 Отдых 120 сек

Становая тяга 3×7 Отдых 120 сек

Тяга штанги в наклоне 3×7 Отдых 120 сек

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

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×10 Отдых 70 сек

Шраги со штангой 3×15 Отдых 120 сек

Обратные скручивания в положении лежа 3×7 Отдых 120 сек

> 586 т > 784 очок > 560 ккал

Тренировка №11 58 мин

Приседания со штангой 3×7 Отдых 120 сек

Жим ногами 3×10 Отдых 70 сек

Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых 120 сек

Подъем на носки в тренажере стоя 3×15 Отдых 70 сек

Армейский жим стоя 3×7 Отдых 120 сек

Подъем гантелей перед собой 3×10 Отдых 70 сек

Скручивания 3×12 max Отдых 60 сек

> 98 т > 730 очок > 520 ккал

Тренировка №12 52 мин

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 3×7 Отдых 60 сек

Подъем гантелей на бицепс стоя 3×10 Отдых 60 сек

Сгибание рук на бицепс хватом «молоток» на скамье Скотта 3×15 Отдых 120 сек

Французский жим лежа 3×10 Отдых 70 сек

Разгибание гантели из-за головы 3×15 Отдых 70 сек

Отжимания на брусьях 3×15 Отдых 120 сек

> 215 т > 450 очок > 320 ккал

Тренировка №13 48 мин

Становая тяга 3×8 Отдых 60 сек

Жим штанги лежа 3×8 Отдых 60 сек

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3×8 Отдых 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×8 Отдых 90 сек

Кубинский жим 3×8 Отдых 90 сек

Армейский жим стоя 3×8 Отдых 60 сек

Скручивания на наклонной скамье 3×10 max Отдых 60 сек

> 523 т > 862 очок > 620 ккал

Тренировка №14 48 мин

Гиперэкстензия 3×12 Отдых 60 сек

Становая тяга 3×8 Отдых 60 сек

Тяга штанги в наклоне 3×8 Отдых 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×8 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×8 Отдых 90 сек

Шраги со штангой 3×12 Отдых 60 сек

Обратные скручивания в положении лежа 3×8 Отдых 60 сек

> 548 т > 680 очок > 490 ккал

Тренировка №15 48 мин

Приседания со штангой 3×8 Отдых 60 сек

Жим ногами 3×8 Отдых 90 сек

Сгибание ног в тренажере лежа 3×12 Отдых 60 сек

Подъем на носки в тренажере стоя 3×12 Отдых 60 сек

Армейский жим стоя 3×8 Отдых 90 сек

Подъем гантелей перед собой 3×8 Отдых 90 сек

Скручивания 3×10 max Отдых 60 сек

> 881 т > 665 очок > 480 ккал

Тренировка №16 42 мин

Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 3×8 Отдых 90 сек

Подъем гантелей на бицепс стоя 3×8 Отдых 90 сек

Сгибание рук на бицепс хватом «молоток» на скамье Скотта 3×12 Отдых 60 сек

Французский жим лежа 3×8 Отдых 90 сек

Разгибание гантели из-за головы 3×12 Отдых 60 сек

Отжимания на брусьях 3×12 Отдых 60 сек

> 194 т > 425 очок > 310 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, возможность индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ
Самые эффективные тренировки для похудения, наращивания мышечной массы, повышения выносливости.

Более 30 программ
Самые эффективные тренировки для похудения, наращивания мышечной массы, повышения выносливости.

Время тренировки: 11:33

Вес: 720 кг

Секунды: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Н2

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

КРИТИЧЕСКАЯ

ОСТАТОК

17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разогнуть колени на полу перед собой.

2. Руки опустить на плечи перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ОЧКИ: 2.2 т

НЕТ

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377т

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

< Назад

Далее >

Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сухая 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.

[Платформенная программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com

