

Атакуй мышцы трижды в неделю - запусти реакцию «большого взрыва» объемов.



Опытный

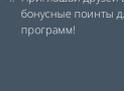
23 дня

12 тренировок

~61 минута

Создатель сотворил людей, но только тренировки дали им равные возможности в наборе массы. Не упусти свой шанс стать больше! Используй наш «мясной» план Muscular, чтобы добиться взрывного роста мускулов.

<https://atletiq.com/programma/muscular-bolshoj-vzryv-massy-1459.html>

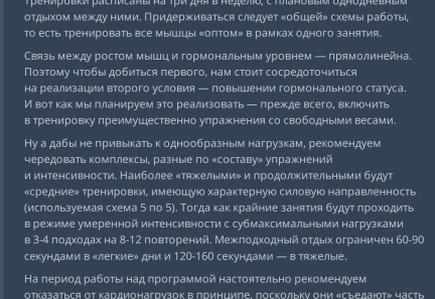


AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

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!



Качай мышцы, не отходя от штанги и тренажеров – получи мышечный «плюс» с Muscular.

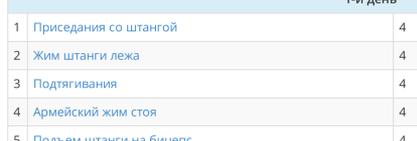
«Маскология» — не порок, а двигатель гипертрофийного прогресса. Ведь мускулисты не рождаются, а становятся! И пока кто-то примитивно мечтает о машине, мы предлагаем тебе самую старую машину. Как? Твой путь к красивому телу лежит через занятия железом по программе Muscular!

Тренировки расписаны на три дня в неделю, с плановым однодневным отдыхом между ними. Придерживаться следует «общей» схемы работы, то есть тренировать все мышцы «оптом» в рамках одного занятия.

Связь между ростом мышц и гормональным уровнем — прямолнейная. Поэтому чтобы добиться первого, нам стоит сосредоточиться на реализации второго условия — повышении гормонального статуса. И вот как мы планируем это реализовать — прежде всего, включить в тренировку преимущественно упражнения со свободными весами.

Ну а дабы не привыкать к однообразным нагрузкам, рекомендуем чередовать комплексы, разные по «составу» упражнений и интенсивности. Наиболее «тяжелыми» и продолжительными будут «средние» тренировки, имеющую характерную силовую направленность (используемая схема 5 по 5). Тогда как крайние занятия будут проходить в режиме умеренной интенсивности с субмаксимальными нагрузками в 3-4 подходах на 8-12 повторений. Междоудный отдых ограничен 60-90 секундами в «легкие» дни и 120-160 секундами — в «тяжелые».

На период работы над программой настоятельно рекомендуем отказаться от кардионагрузок в принципе, поскольку они «съедают» часть мышечной массы и замедляют восстановление. Как вариант можно оставить короткие беговые пробежки лишь в качестве разминки и для поддержания в боеспособности сердечной мышцы.



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.

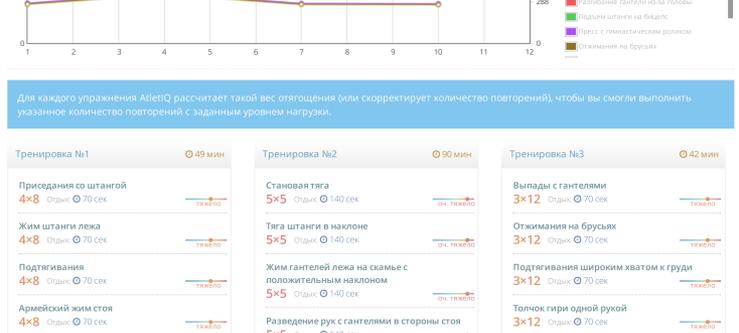
Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «12 тренировок»		Продолжительность в днях: 23	Тренировочные дни: 12	Отдых: 11
В данной сводной таблице показаны граничные значения 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	Приседания со штангой	4	8-12	60-90 сек
2	Жим штанги лежа	4	8-12	60-90 сек
3	Подтягивания	4	8-12	60-90 сек
4	Армейский жим стоя	4	8-12	60-90 сек
5	Подъем штанги на бицепс	4	8-12	60-90 сек
6	Пресс с гимнастическим роликом	4	8-12	60-90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга	5	5	120-160 сек
2	Тяга штанги в наклоне	5	5	120-160 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	5	5	120-160 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	5	5	120-160 сек
5	Разгибание гантели из-за головы	5	5	120-160 сек
6	Подъем гантели на бицепс хватом «молоток»	5	5	120-160 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Выпады с гантелями	3	10-12	60-90 сек
2	Отжимания на брусьях	3	10-12	60-90 сек
3	Подтягивания широким хватом к груди	3	10-12	60-90 сек
4	Толчок гири одной рукой	3	10-12	60-90 сек
5	Подъем на носки с гантелей сидя	3	10-12	60-90 сек
6	Русский твист (повороты туловища)	3	10-12	60-90 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.

<p>Тренировка №1 49 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x8 Отдых 90 сек Жим штанги лежа 4x8 Отдых 70 сек Подтягивания 4x8 Отдых 70 сек Армейский жим стоя 4x8 Отдых 70 сек Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых 70 сек Пресс с гимнастическим роликом 4x10 Отдых 70 сек <p>> 5,39 т 843 очков 610 ккал</p>	<p>Тренировка №2 90 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Становая тяга 5x5 Отдых 140 сек Тяга штанги в наклоне 5x5 Отдых 140 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 5x5 Отдых 140 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x5 Отдых 140 сек Разгибание гантели из-за головы 5x5 Отдых 140 сек Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x5 Отдых 140 сек <p>> 4,89 т 1324 очков 950 ккал</p>	<p>Тренировка №3 42 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Выпады с гантелями 3x12 Отдых 70 сек Отжимания на брусьях 3x12 Отдых 70 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x12 Отдых 70 сек Толчок гири одной рукой 3x12 Отдых 70 сек Подъем на носки с гантелей сидя 3x12 Отдых 70 сек Русский твист (повороты туловища) 3x12 Отдых 70 сек <p>> 1,91 т 606 очков 440 ккал</p>
<p>Тренировка №4 57 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x8 Отдых 90 сек Жим штанги лежа 4x8 Отдых 90 сек Подтягивания 4x8 Отдых 90 сек Армейский жим стоя 4x8 Отдых 90 сек Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых 90 сек Пресс с гимнастическим роликом 4x12 Отдых 90 сек <p>> 5,63 т 1054 очков 760 ккал</p>	<p>Тренировка №5 90 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Становая тяга 5x5 Отдых 140 сек Тяга штанги в наклоне 5x5 Отдых 140 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 5x5 Отдых 140 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x5 Отдых 140 сек Разгибание гантели из-за головы 5x5 Отдых 140 сек Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x5 Отдых 140 сек <p>> 4,95 т 1338 очков 960 ккал</p>	<p>Тренировка №6 48 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Выпады с гантелями 3x10 Отдых 90 сек Отжимания на брусьях 3x10 Отдых 90 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x8 Отдых 90 сек Толчок гири одной рукой 3x7 Отдых 90 сек Подъем на носки с гантелей сидя 3x7 Отдых 90 сек Русский твист (повороты туловища) 3x7 Отдых 90 сек <p>> 1,71 т 649 очков 470 ккал</p>
<p>Тренировка №7 45 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x10 Отдых 60 сек Жим штанги лежа 4x10 Отдых 60 сек Подтягивания 4x10 Отдых 60 сек Армейский жим стоя 4x10 Отдых 60 сек Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых 60 сек Пресс с гимнастическим роликом 4x10 Отдых 60 сек <p>> 6,32 т 839 очков 600 ккал</p>	<p>Тренировка №8 100 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Становая тяга 5x5 Отдых 160 сек Тяга штанги в наклоне 5x5 Отдых 160 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 5x5 Отдых 160 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x5 Отдых 160 сек Разгибание гантели из-за головы 5x5 Отдых 160 сек Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x5 Отдых 160 сек <p>> 4,95 т 1379 очков 990 ккал</p>	<p>Тренировка №9 39 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Выпады с гантелями 3x10 Отдых 90 сек Отжимания на брусьях 3x10 Отдых 90 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x7 Отдых 90 сек Толчок гири одной рукой 3x10 Отдых 90 сек Подъем на носки с гантелей сидя 3x10 Отдых 90 сек Русский твист (повороты туловища) 3x10 Отдых 90 сек <p>> 1,68 т 558 очков 410 ккал</p>
<p>Тренировка №10 45 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания со штангой 4x12 Отдых 60 сек Жим штанги лежа 4x12 Отдых 60 сек Подтягивания 4x12 Отдых 60 сек Армейский жим стоя 4x12 Отдых 60 сек Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых 60 сек Пресс с гимнастическим роликом 4x10 Отдых 60 сек <p>> 7,15 т 833 очков 600 ккал</p>	<p>Тренировка №11 80 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Становая тяга 5x5 Отдых 120 сек Тяга штанги в наклоне 5x5 Отдых 120 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 5x5 Отдых 120 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 5x5 Отдых 120 сек Разгибание гантели из-за головы 5x5 Отдых 120 сек Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 5x5 Отдых 120 сек <p>> 4,89 т 1324 очков 950 ккал</p>	<p>Тренировка №12 48 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Выпады с гантелями 3x10 Отдых 90 сек Отжимания на брусьях 3x12 Отдых 90 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x7 Отдых 90 сек Толчок гири одной рукой 3x12 Отдых 90 сек Подъем на носки с гантелей сидя 3x12 Отдых 90 сек Русский твист (повороты туловища) 3x12 Отдых 90 сек <p>> 2,02 т 672 очков 480 ккал</p>

Справочник упражнений программы

<p>Армейский жим стоя</p>	<p>Выпады с гантелями</p>	<p>Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном</p>
<p>Жим штанги лежа</p>	<p>Отжимания на брусьях</p>	<p>Подтягивания</p>
<p>Подтягивания широким хватом к груди</p>	<p>Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»</p>	<p>Подъем на носки с гантелей сидя</p>
<p>Подъем штанги на бицепс</p>	<p>Пресс с гимнастическим роликом</p>	<p>Приседания со штангой</p>
<p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</p>	<p>Разгибание гантели из-за головы</p>	<p>Русский твист (повороты туловища)</p>
<p>Становая тяга</p>	<p>Толчок гири одной рукой</p>	<p>Тяга штанги в наклоне</p>

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 следующие тренировки.
- 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 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 снимает 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