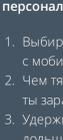


Доверься старой «вейдеровской» методике - взбирайся по ступеням «пирамиды» к MEGA прибавке.

Опытный **23** дня **12** тренировок **~53** минуты

Кто мы? Спортсмены! Чего мы хотим? Набрать максимум качественной массы! Так давай просто сейчас превратим наше «хотим» в уверенное «можем» с помощью мощной тренировочной программы MEGA-X.

<https://atletiq.com/programma/mega-x-mega-rezultat-v-nabore-massy-1479.html>



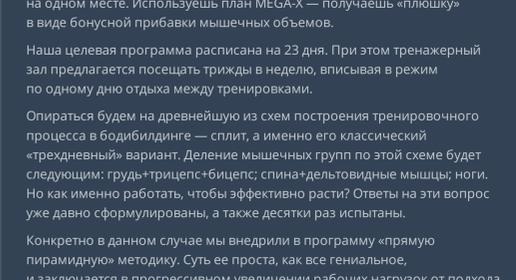
Автор: **AtletIQ**

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 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. Удержишь в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Готовь «мясо по-атлетиковски» - расти мышцы по «пирамидному» принципу.

Мы, спортсмены, едем, то, как мы тренируемся. Неправильно подобрал программу и выстроил тренировочный режим — месяцами топчешься на одном месте. Используй план MEGA-X — получишь «плюшку» в виде бонусной прибавки мышечных объемов.

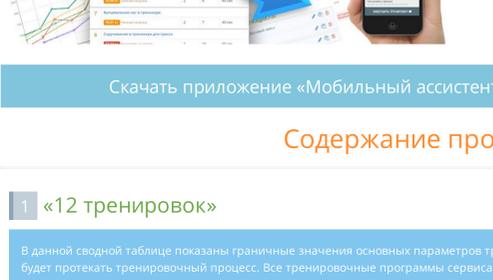
Наша целевая программа распланирована на 23 дня. При этом тренажерный зал предлагается посещать трижды в неделю, вписывая в режим по одному дню отдыха между тренировками.

Опираясь будем на древнейшую из схем построения тренировочного процесса в бодибилдинге — сплит, а именно его классический «трехдневный» вариант. Деление мышечных групп по этой схеме будет следующим: грудь+трицепс+бицепс; спина+дельтовидные мышцы; ноги. Но как именно работать, чтобы эффективно-рельефно? Ответы на эти вопросы уже давно сформулированы, а также десятки раз испытаны.

Конкретно в данном случае мы внедрили в программу «прямую пирамидную» методику. Суть ее проста, а все гениальное, и заключается в прогрессивном увеличении рабочих нагрузок от подхода к подходу.

Получается, что в каждом последующем подходе количество повторений будет снижаться на 2 «шага» от 12 до 6, а вес снаряда, напротив, — увеличиваться. И так до тех пор, пока не будет достигнута вершина пирамиды, то есть выполнен финальный «отказной» подход.

На эту методику, пожалуй, можно положиться даже в том случае, если ты уже перепробовал массу других тренировочных «стимулов». Хотя она достаточно трудоемка, зато позволяет рекрутировать оба типа мышечных волокон — медленные и быстрые — и раскрыть их потенциал к росту.



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 задачу 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

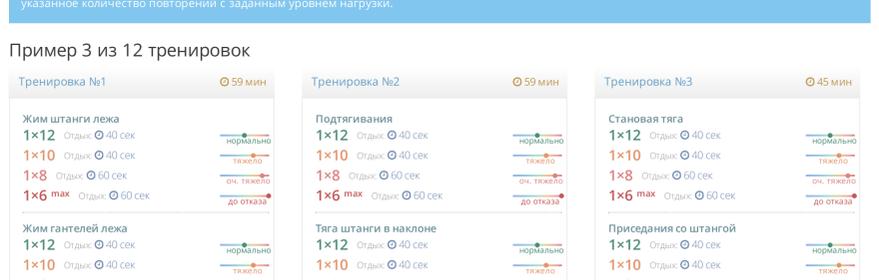
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	4	4-12 (+max)	30-60 сек
2	Жим гантелей лежа	4	4-12 (+max)	30-60 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	4-12 (+max)	30-60 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует указанное количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 59 мин

- Жим штанги лежа: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Жим гантелей лежа: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Отжимания на брусьях: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Французский жим с гантелей стоя: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Почередный подъем гантелей на бицепс: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max

> 6.3 т 1138 очков 820 ккал

Тренировка №2 59 мин

- Подтягивания: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Тяга штанги в наклоне: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Вертикальная тяга к груди нижнего блока: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Тяга верхнего блока к груди: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Тяга гантели в наклоне: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Гиперэкстензия: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Попеременный подъем гантелей перед собой: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Жим штанги сидя: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max

> 5.96 т 1297 очков 930 ккал

Тренировка №3 45 мин

- Становая тяга: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Приседания со штангой: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Выпады с гантелями: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Выпрямление ног в тренажере: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Подъем на носки со штангой: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max
- Заход на скамью со штангой: 1x12, 1x10, 1x8, 1x6 max

> 9.8 т 984 очков 710 ккал

Стоимость полной версии 320 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 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 информации о темпе выполнения упражнения, 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