

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>

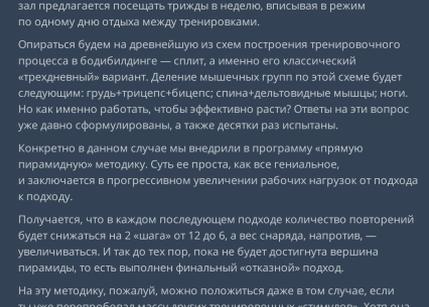
Автор: AtletIQ

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 персональным тренировкам бесплатно!

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



Готовь «макс по-атлетически» - расти мышцы по «пирамидному» принципу.

Мы, спортсмены, есть те, как мы тренируемся. Неправильно подобрал программу и выстроил тренировочный режим — получишь потешный на одном месте. Используешь план MEGA-X — получаешь «плюшки» в виде бонусной прибавки мышечного объема.

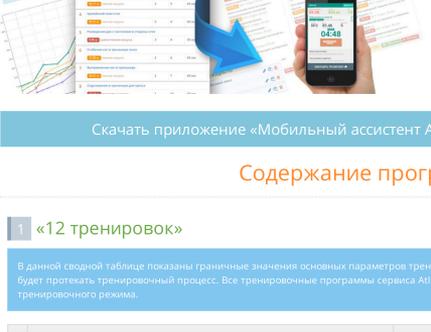
Наша целевая программа расписана на 23 дня. При этом тренажерный зал предлагается посещать трижды в неделю, вписывая в режим по одному дню отдыха между тренировками.

Опирайся будем на древнейшую — 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 расти? 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, как 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 «отказный» подход.

На эту методику, пожалуй, можно положиться даже в том случае, если ты уже перепробовал массу других тренировочных «стилюсов». 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 задачи тренера по программе.

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

Содержание программы

«12 тренировок»
Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировки. Это помогает лучше представить в каком режиме будет вноситься каждая из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.

#	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
4	Отжимания на брусьях	4	4-12 (+max)	30-60 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	4-12 (+max)	30-60 сек
6	Французский жим с гантелей стоя	4	4-12 (+max)	30-60 сек
7	Поочередный подъем гантелей на бицепс	4	4-12 (+max)	30-60 сек
8	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	4	4-12 (+max)	30-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подтягивания	4	4-12 (+max)	30-60 сек
2	Тяга штанги в наклоне	4	4-12 (+max)	30-60 сек
3	Вертикальная тяга к груди нижнего блока	4	4-12 (+max)	30-60 сек
4	Тяга верхнего блока к груди	4	4-12 (+max)	30-60 сек
5	Тяга гантели в наклоне	4	4-12 (+max)	30-60 сек
6	Гиперэкстензия	4	4-12 (+max)	30-60 сек
7	Попеременный подъем гантелей перед собой	4	4-12 (+max)	30-60 сек
8	Жим штанги сидя	4	4-12 (+max)	30-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Становая тяга	4	4-12 (+max)	30-60 сек
2	Приседания со штангой	4	4-12 (+max)	30-60 сек
3	Выпады с гантелями	4	4-12 (+max)	30-60 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	4	4-12 (+max)	30-60 сек
5	Подъем на носки со штангой	4	4-12 (+max)	30-60 сек
6	Заход на скамью со штангой	4	4-12 (+max)	30-60 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.

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Жим штанги лежа 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Подтягивания 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Становая тяга 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек

Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
Жим гантелей лежа 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга штанги в наклоне 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Приседания со штангой 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Вертикальная тяга к груди нижнего блока 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпады с гантелями 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
Отжимания на брусьях 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга верхнего блока к груди 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Жим штанги лежа 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Подтягивания 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Становая тяга 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек

Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
Жим гантелей лежа 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга штанги в наклоне 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Приседания со штангой 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Вертикальная тяга к груди нижнего блока 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпады с гантелями 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
Отжимания на брусьях 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга верхнего блока к груди 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Жим штанги лежа 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Подтягивания 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Становая тяга 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек

Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
Жим гантелей лежа 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга штанги в наклоне 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Приседания со штангой 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Вертикальная тяга к груди нижнего блока 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпады с гантелями 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
Отжимания на брусьях 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга верхнего блока к груди 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Жим штанги лежа 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Подтягивания 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Становая тяга 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек

Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
Жим гантелей лежа 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга штанги в наклоне 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Приседания со штангой 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Вертикальная тяга к груди нижнего блока 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпады с гантелями 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
Отжимания на брусьях 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга верхнего блока к груди 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Жим штанги лежа 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Подтягивания 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Становая тяга 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек

Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
Жим гантелей лежа 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга штанги в наклоне 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Приседания со штангой 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Вертикальная тяга к груди нижнего блока 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпады с гантелями 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
Отжимания на брусьях 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга верхнего блока к груди 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Жим штанги лежа 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Подтягивания 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек	Становая тяга 1x12 Отдых 40 сек 1x10 Отдых 40 сек 1x8 Отдых 40 сек 1x6 max Отдых 60 сек

Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
Жим гантелей лежа 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга штанги в наклоне 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Приседания со штангой 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Вертикальная тяга к груди нижнего блока 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпады с гантелями 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
Отжимания на брусьях 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Тяга верхнего блока к груди 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек	Выпрямление ног в тренажере 1x11 Отдых 30 сек 1x9 Отдых 30 сек 1x7 Отдых 30 сек 1x5 max Отдых 60 сек

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Жим штанги лежа 1x12 Отдых 40 сек 1x10 От		