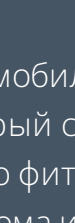




Раскрой маленький секрет большой массы, соверши «объемный» прорыв за месяц.



Опытный

31 день

16 тренировок

~40 минут

Кто не хочет массы? Массу хотят все. Так не откладывая на завтра то, что можно накачать уже сегодня! Используя тренировочный план MAX-FACTOR, ты имеешь все шансы увидеть скорый мышечный результат уже в ближайшей месячной перспективе.

<https://atletiq.com/programma/max-factor-formiruyuschij-cikl-na-massu-1492.html>



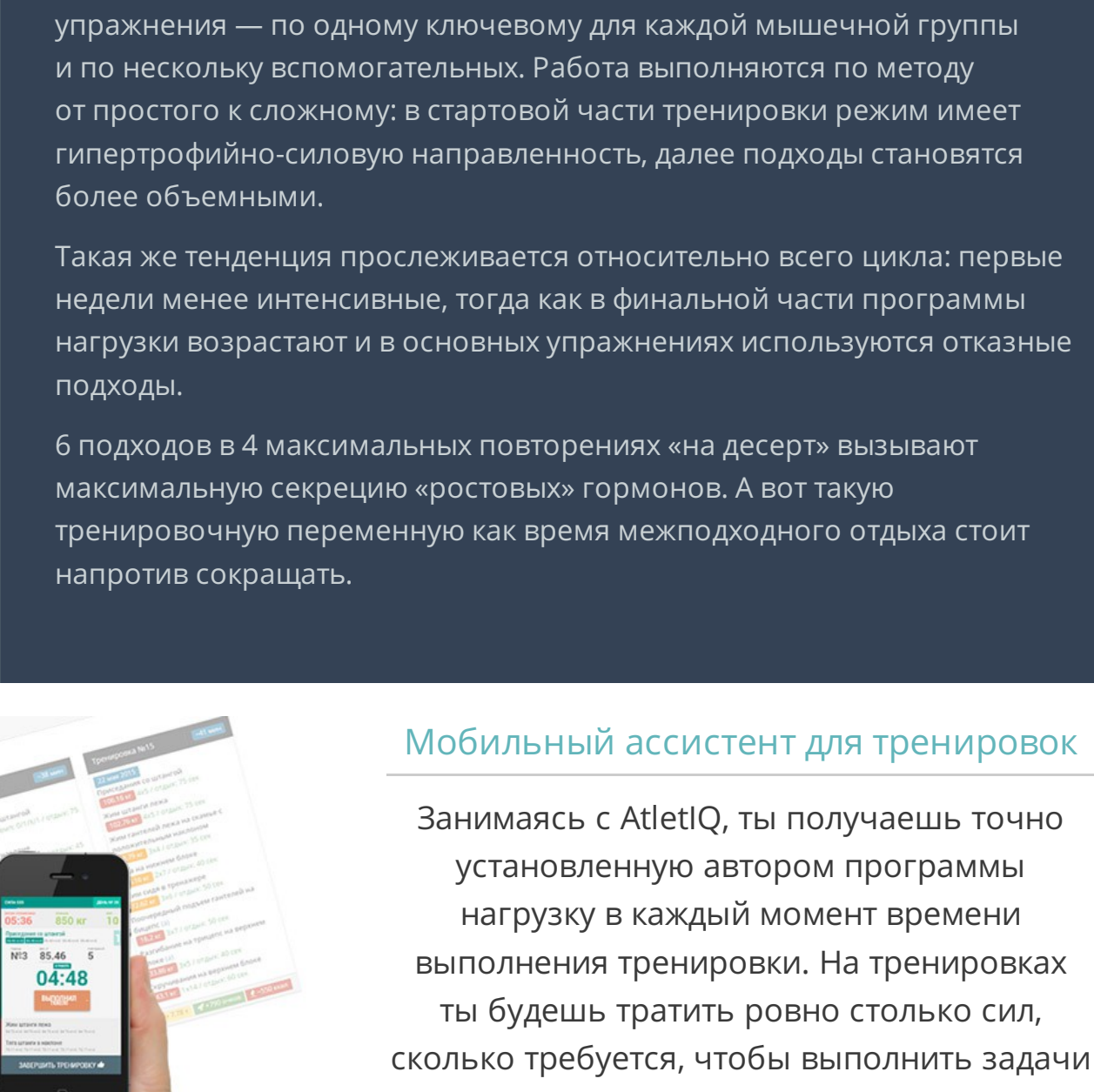
Автор:
AtletIQ

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!

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 пинты для активации закрытых программ!



Не пропусти свою очередь расти – ускорь динамику массонаборных результатов с MAX-FACTOR.

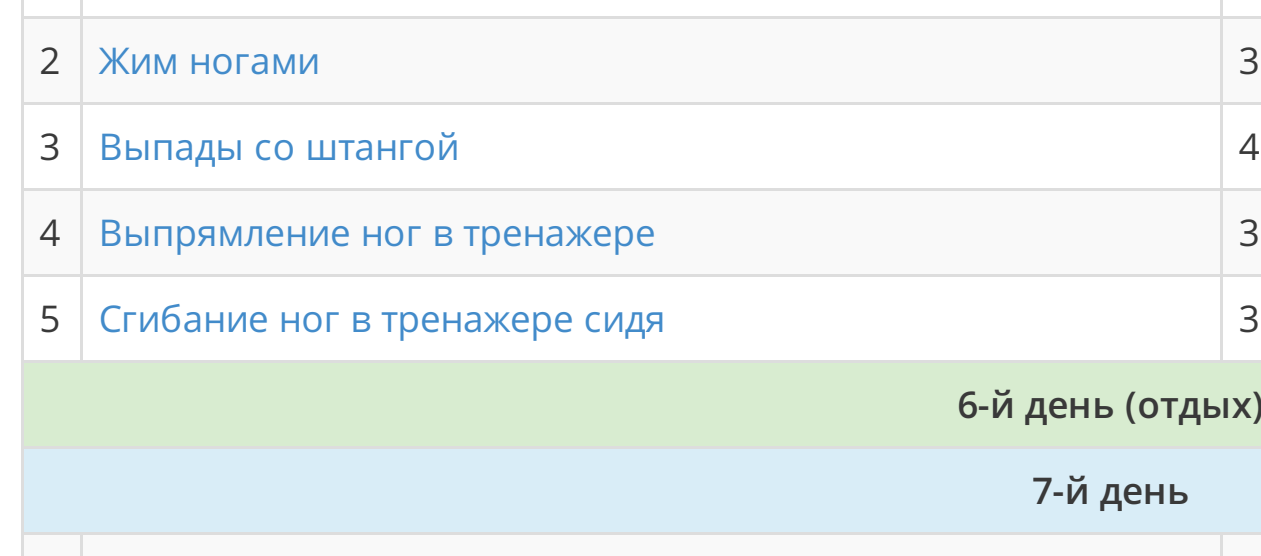
Настоящие мужчины играют не только в хоккей, настоящие мужчины еще и железо «потягать» любители. Тем более если это занятие может принести некую «мышечную» выгоду. А возможно такое только с использованием тренировочного плана «MAX-FACTOR». Интересно? Тогда подключаемся к «массовому» движению!

Настоящий цикл формирующих тренировок расписан на 31 день. Занятия предложено проводить четырежды в неделю, используя сплитовую модель проработки мышечных групп: 1-й день — спина+бицепсы, 2-й день — грудь+трицепсы, 3-й день — ноги, 4-й день — дельтоиды. «Дробные» тренировки позволяют посвящать больше времени каждой конкретной мышечной группе и тем самым заставить ее «стрессовать».

В основу комплексов были положены, конечно же, «массонаборные» упражнения — по одному ключевому для каждой мышечной группы и по нескольким вспомогательным. Работа выполняется по методу от простого к сложному: в стартовой части тренировки режим имеет гипертрафик-силовую направленность, далее подходы становятся более объемными.

Такая же тенденция прослеживается относительно всего цикла: первые недели менее интенсивные, тогда как в финальной части программы нагрузки возрастают и в основных упражнениях используются отказные подходы.

6 подходов в 4 максимальных повторения «на десерт» вызывают максимальную секрецию «ростовых» гормонов. А вот такую тренировочную переменную как время межподходного отдыха стоит напротив сокращать.



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»

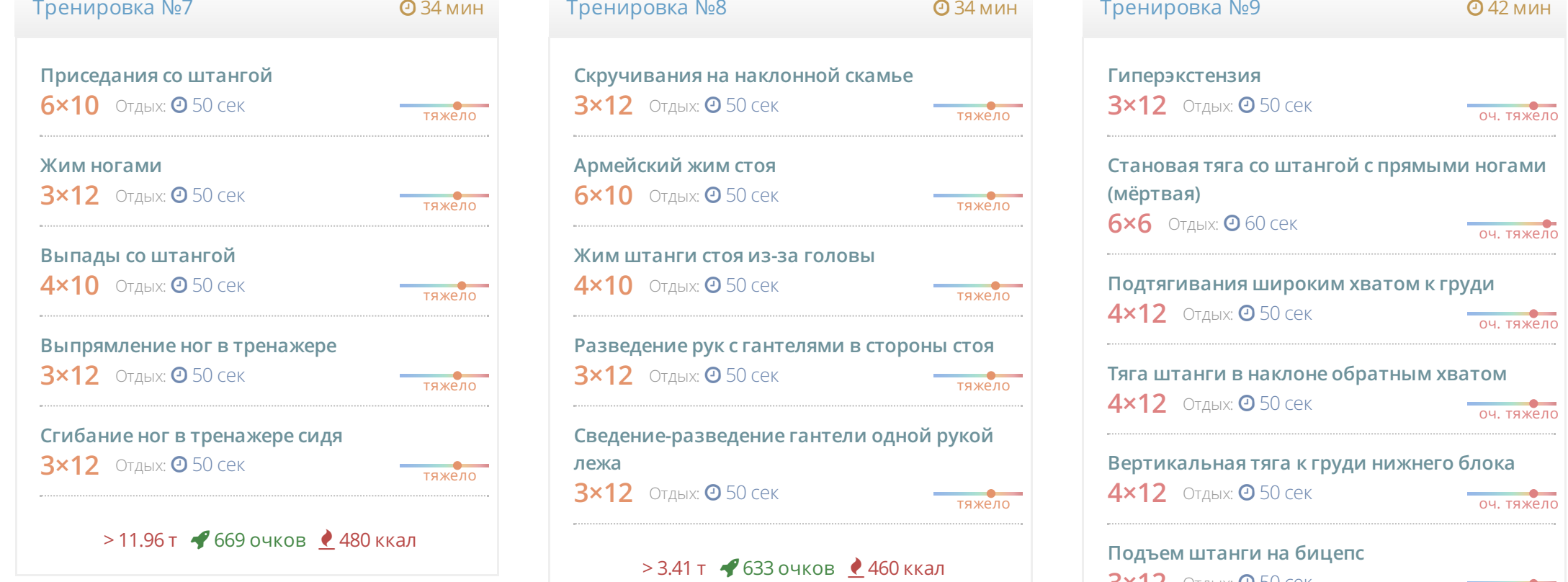
Продолжительность в день: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

В данной свободной 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	Гиперэкстензия	3	10-15	40-60 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4	4-12 (+max)	45-90 сек
3	Подтягивания широким хватом к груди	6	4-12 (+max)	50-70 сек
4	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	4	8-12	50-70 сек
5	Вертикальная тяга к груди нижнего блока	4	8-12	50-70 сек
6	Подъем штанги на бицепс	3	10-15	40-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	3	10-15	40-60 сек
2	Жим штанги лежа	6	4-12 (+max)	45-90 сек
3	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-15	40-60 сек
4	Отжимания на брусьях	6	4-12 (+max)	45-90 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10-15	40-60 сек
6	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-15	40-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	6	4-12 (+max)	45-90 сек
2	Жим ногами	3	10-15	40-60 сек
3	Выпады со штангой	4	8-12	50-70 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	3	10-15	40-60 сек
5	Сгибание ног в тренажере сидя	3	10-15	40-60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	40-60 сек
2	Армейский жим стоя	6	4-12 (+max)	45-90 сек
3	Жим штанги стоя из-за головы	4	8-12	50-70 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	40-60 сек
5	Сведение-разведение гантели одной рукой лежа	3	10-15	40-60 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 45 мин Гиперэкстензия 3×10 Отдых 60 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 6×12 Отдых 45 сек Подтягивания широким хватом к груди 4×7 Отдых 70 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 4×8 Отдых 70 сек Вертикальная тяга к груди нижнего блока 4×8 Отдых 70 сек Подъем штанги на бицепс 3×10 Отдых 60 сек 661 т 771 очок 550 ккал	Тренировка №2 42 мин Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×10 Отдых 60 сек Жим штанги лежа 6×12 Отдых 45 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых 60 сек Отжимания на брусьях 6×12 Отдых 45 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×10 Отдых 60 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×10 Отдых 60 сек 516 т 836 очок 600 ккал	Тренировка №3 36 мин Приседания со штангой 6×12 Отдых 45 сек Жим ногами 3×10 Отдых 60 сек Выпады со штангой 4×8 Отдых 70 сек Выпрямление ног в тренажере 3×10 Отдых 60 сек Сгибание ног в тренажере сидя 3×10 Отдых 60 сек 1157 т 693 очок 500 ккал
Тренировка №4 36 мин Скручивания на наклонной скамье 3×10 Отдых 60 сек Армейский жим стоя 6×12 Отдых 45 сек Жим штанги стоя из-за головы 4×8 Отдых 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Отдых 60 сек Сведение-разведение гантели одной рукой лежа 3×10 Отдых 60 сек 331 т 654 очок 470 ккал	Тренировка №5 41 мин Гиперэкстензия 3×12 Отдых 50 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 6×10 Отдых 50 сек Подтягивания широким хватом к груди 4×7 Отдых 50 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 4×10 Отдых 50 сек Вертикальная тяга к груди нижнего блока 4×10 Отдых 50 сек Подъем штанги на бицепс 3×12 Отдых 50 сек 684 т 777 очок 560 ккал	Тренировка №6 41 мин Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×12 Отдых 50 сек Жим штанги лежа 6×10 Отдых 50 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×12 Отдых 50 сек Отжимания на брусьях 6×10 Отдых 50 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×12 Отдых 50 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×12 Отдых 50 сек 494 т 802 очок 580 ккал
Тренировка №7 34 мин Приседания со штангой 6×10 Отдых 50 сек Жим ногами 3×12 Отдых 50 сек Выпады со штангой 4×10 Отдых 50 сек Выпрямление ног в тренажере 3×12 Отдых 50 сек Сгибание ног в тренажере сидя 3×12 Отдых 50 сек 1196 т 669 очок 480 ккал	Тренировка №8 34 мин Скручивания на наклонной скамье 3×12 Отдых 50 сек Армейский жим стоя 6×10 Отдых 50 сек Жим штанги стоя из-за головы 4×10 Отдых 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×12 Отдых 50 сек Сведение-разведение гантели одной рукой лежа 3×12 Отдых 50 сек 341 т 633 очок 460 ккал	Тренировка №9 42 мин Гиперэкстензия 3×12 Отдых 50 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 6×6 Отдых 60 сек Подтягивания широким хватом к груди 4×12 Отдых 50 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 4×12 Отдых 50 сек Вертикальная тяга к груди нижнего блока 4×12 Отдых 50 сек Подъем штанги на бицепс 3×12 Отдых 50 сек 616 т 892 очок 640 ккал
Тренировка №10 43 мин Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×12 Отдых 60 сек Жим штанги лежа 6×6 Отдых 60 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×12 Отдых 50 сек Отжимания на брусьях 6×6 Отдых 50 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×12 Отдых 50 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×12 Отдых 50 сек 421 т 1013 очок 730 ккал	Тренировка №11 35 мин Приседания со штангой 6×6 Отдых 60 сек Жим ногами 3×12 Отдых 50 сек Выпады со штангой 4×10 Отдых 50 сек Выпрямление ног в тренажере 3×12 Отдых 50 сек Сгибание ног в тренажере сидя 3×12 Отдых 50 сек 1145 т 804 очок 580 ккал	Тренировка №12 35 мин Скручивания на наклонной скамье 3×12 Отдых 50 сек Армейский жим стоя 6×6 Отдых 60 сек Жим штанги стоя из-за головы 4×12 Отдых 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×12 Отдых 50 сек Сведение-разведение гантели одной рукой лежа 3×12 Отдых 50 сек 319 т 763 очок 550 ккал
Тренировка №13 48 мин Гиперэкстензия 3×15 Отдых 60 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 6×4 max Отдых 90 сек Подтягивания широким хватом к груди 4×7 Отдых 70 сек Тяга штанги в наклоне обратным хватом 4×8 Отдых 70 сек Вертикальная тяга к груди нижнего блока 4×8 Отдых 70 сек Подъем штанги на бицепс 3×15 Отдых 40 сек 478 т 885 очок 640 ккал	Тренировка №14 47 мин Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×15 Отдых 60 сек Жим штанги лежа 6×4 max Отдых 50 сек Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×15 Отдых 40 сек Отжимания на брусьях 6×4 max Отдых 50 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×15 Отдых 40 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3×15 Отдых 40 сек 379 т 990 очок 710 ккал	Тренировка №15 37 мин Приседания со штангой 6×4 max Отдых 90 сек Жим ногами 3×15 Отдых 40 сек Выпады со штангой 4×8 Отдых 70 сек Выпрямление ног в тренажере 3×15 Отдых 40 сек Сгибание ног в тренажере сидя 3×15 Отдых 40 сек 111 т 785 очок 560 ккал
Тренировка №16 37 мин Скручивания на наклонной скамье 3×15 Отдых 40 сек Армейский жим стоя 6×4 max Отдых 50 сек Жим штанги стоя из-за головы 4×8 Отдых 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×15 Отдых 40 сек Сведение-разведение гантели одной рукой лежа 3×15 Отдых 40 сек 252 т 746 очок 540 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 просмотра 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 нагрузку 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 сайт / На массу / Спина, 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