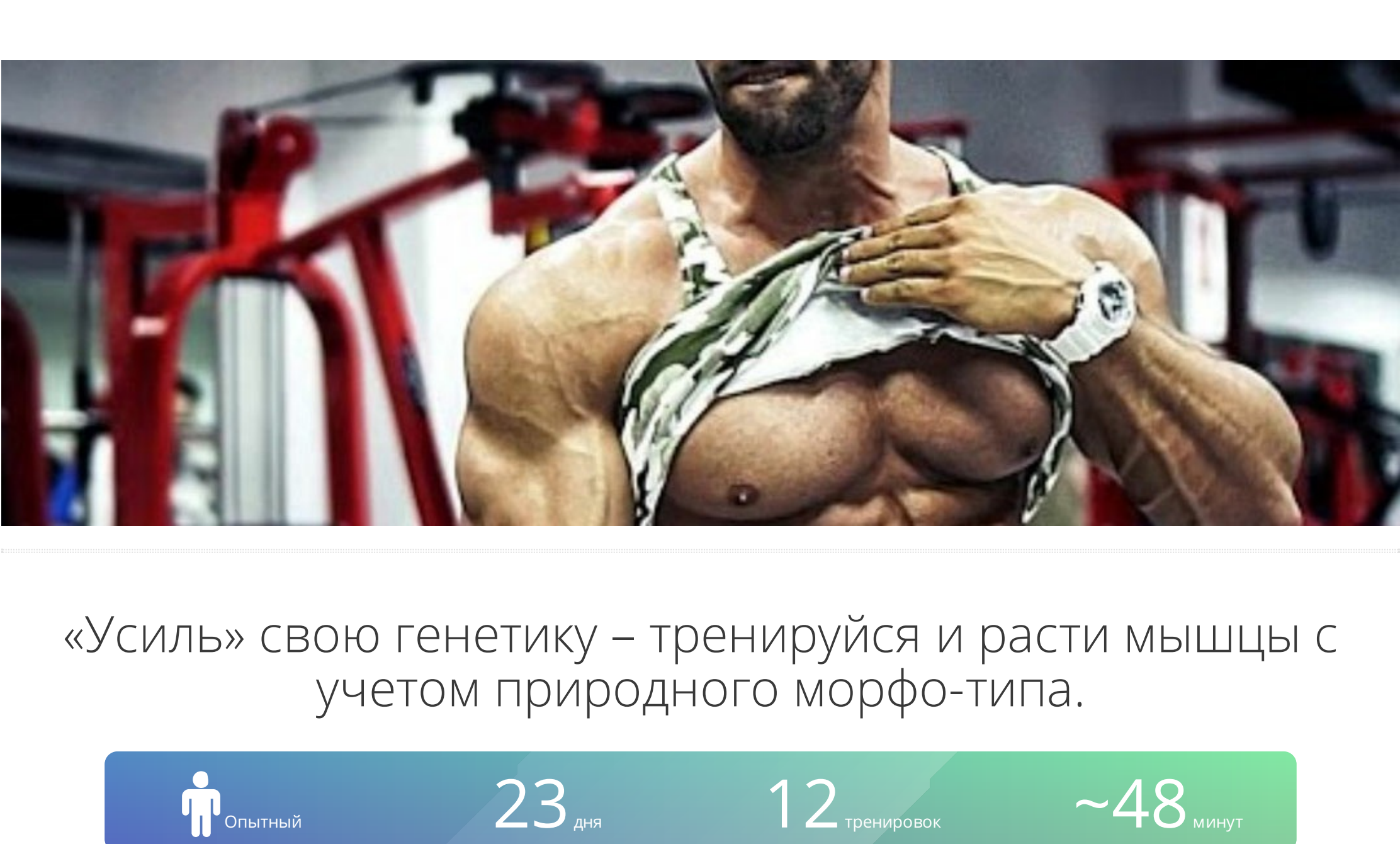




«Усиль» свою генетику – тренируйся и расти мышцы с учетом природного морфо-типа.



Опытный

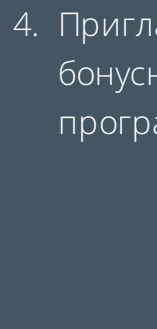
23 дня

12 тренировок

~48 минут

Тебе повезло родиться мезоморфом и все остальные «морфы» тебе завидуют? Не сдавай позиций и используй генетические бонусы по-максимуму! Присмотришься к программе МЕЗОМОРФ-FIT, чтобы продолжать наращивать темпы набора массы и усиливать свою генетику.

<https://atletiq.com/programma/mezomorf-fit-nabor-massy-dlya-tipichnogo-mezomorfa-1509.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который 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 поинты для активации закрытых программ!

Веди беспригоишную политику массонабора - тренируйся по базовой «мезоморфной» программе.

То, что ты попал в 15% категорию счастливицев, родившихся мезоморфами, еще не означает, что в зале можно расслабиться и «курить бамбук». Без грамотно составленной тренировочной стратегии даже при изначально высокой генетической одаренности можно выглядеть «не ахти как», а то и вовсе стать похожим на упитанного эндоморфа.

Но если хочешь воспользоваться своими «генетическими бонусами» в тренировочных целях — выбирай правильную программу по своему морфо-типу МЕЗОМОРФ-FIT. Этот базовый сплит рассчитан на массонаборный цикл в 23 дня.

Сплиты — хорошо подходят для массонабора спортсменам мезоморфического типа телосложения и вместе с тем позволяют им параллельно оттаивать максимально качественную мышечную ткань. По предложенной схеме тренировки проводятся трижды в неделю с разделением по мышечным группам: спина и комплексно дельты, грудные с бицепсом и трицепсом, обособленно ноги.

Важно придерживаться установленного режима отдыха, чтобы иметь возможность хорошо восстанавливаться при достаточно интенсивной работе, которая уготована программой.

Хотя для мезоморфа вопрос подбора упражнения не так важен, как скажем для его худого «со-типа» эктоморфа, однако базовая работа в любом случае принесет большой профит. Концентрация анаболических гормонов будет более высока, как и зависящий от этого фактора прогресс в наборе массы.

Отсюда порядка 70% упражнений комплексов МЕЗОМОРФ-FIT составляют именно многосуставные упражнения, которые выполняются в классическом «ростовом» диапазоне 8-12 повторений. Более мелкие мышечные группы такие как голени и пресс прокачиваются в многоповторном режиме — на 10-20 повторений. Порядок «поддачи» нагрузок — сперва тяжелые для крупных мышечных групп, после — формирующие.

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.

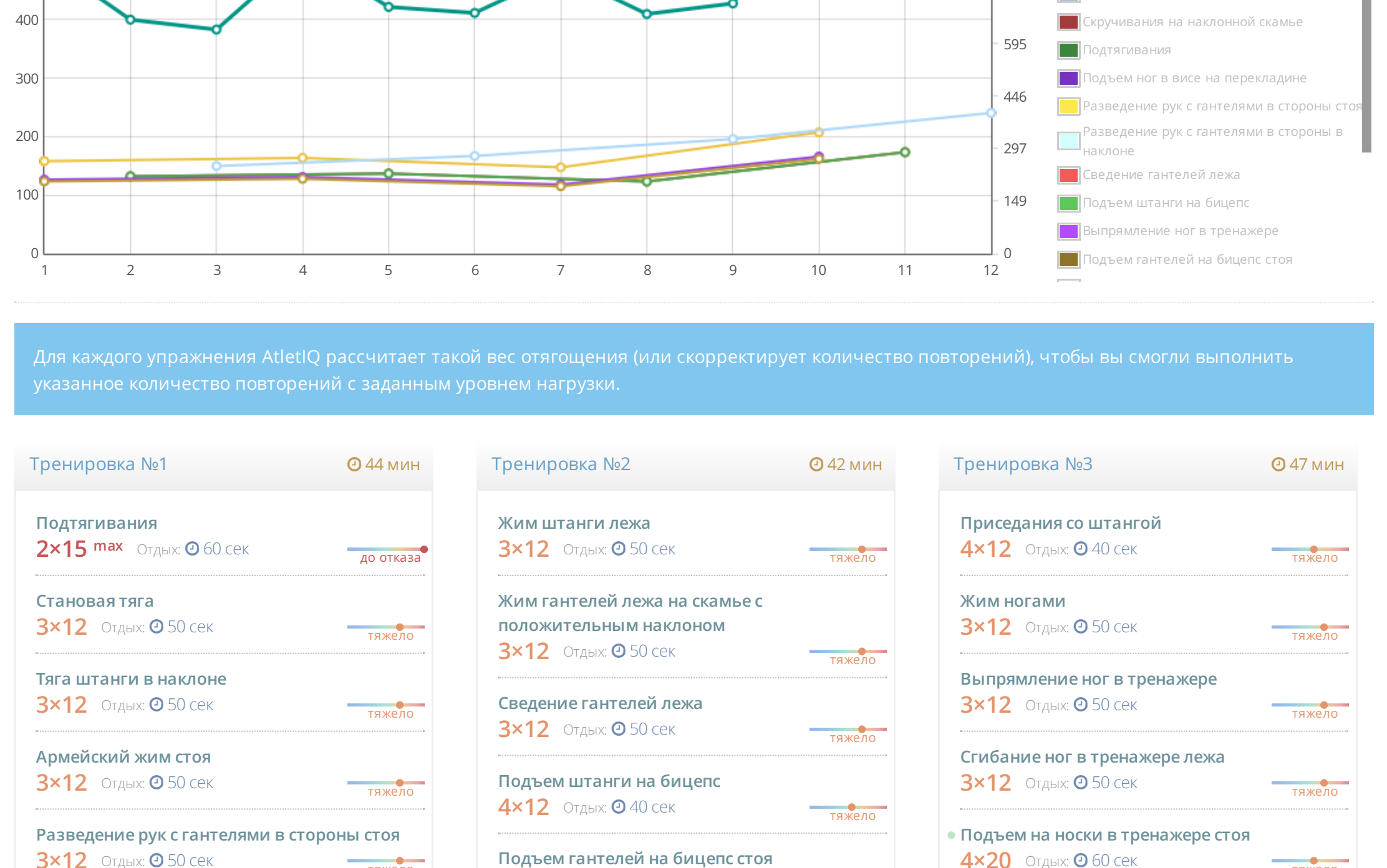
Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

В данной сводной таблице показаны граничные значения 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.



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 2x15 макс Отдых 60 сек Становая тяга 3x12 Отдых 50 сек Тяга штанги в наклоне 3x12 Отдых 50 сек Армейский жим стоя 3x12 Отдых 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x12 Отдых 50 сек Скручивания на наклонной скамье 5x20 Отдых 60 сек > 5,08 т > 832 очков > 600 ккал	Тренировка №2 Жим штанги лежа 3x12 Отдых 50 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 50 сек Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 50 сек Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых 40 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 3x12 Отдых 50 сек Французский жим лежа 4x12 Отдых 50 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 50 сек > 6,38 т > 662 очков > 480 ккал	Тренировка №3 Приседания со штангой 4x12 Отдых 40 сек Жим ногами 3x12 Отдых 60 сек Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 50 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 50 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4x20 Отдых 60 сек Подъем на носки в тренажере сидя 4x20 Отдых 60 сек Подъем ног в висе на перекладине 4x15 макс Отдых 60 сек > 16,39 т > 634 очков > 460 ккал
Тренировка №4 2x12 макс Отдых 60 сек Становая тяга 3x10 Отдых 60 сек Тяга штанги в наклоне 3x10 Отдых 60 сек Армейский жим стоя 3x10 Отдых 60 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 Отдых 60 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x10 Отдых 60 сек Скручивания на наклонной скамье 5x22 Отдых 50 сек > 4,49 т > 849 очков > 610 ккал	Тренировка №5 Жим штанги лежа 3x10 Отдых 60 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 60 сек Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых 40 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 3x10 Отдых 50 сек Французский жим лежа 4x10 Отдых 50 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 50 сек > 5,82 т > 698 очков > 500 ккал	Тренировка №6 Приседания со штангой 4x10 Отдых 40 сек Жим ногами 3x10 Отдых 60 сек Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых 50 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 60 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4x18 Отдых 50 сек Подъем на носки в тренажере сидя 4x18 Отдых 50 сек Подъем ног в висе на перекладине 4x10 макс Отдых 60 сек > 15,83 т > 681 очков > 490 ккал
Тренировка №7 2x12 макс Отдых 60 сек Становая тяга 3x12 Отдых 50 сек Тяга штанги в наклоне 3x12 Отдых 50 сек Армейский жим стоя 3x12 Отдых 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x12 Отдых 50 сек Скручивания на наклонной скамье 5x20 Отдых 60 сек > 4,88 т > 795 очков > 570 ккал	Тренировка №8 Жим штанги лежа 3x12 Отдых 50 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 50 сек Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 50 сек Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых 40 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 3x12 Отдых 50 сек Французский жим лежа 4x10 Отдых 50 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 50 сек > 6,2 т > 678 очков > 490 ккал	Тренировка №9 Приседания со штангой 4x10 Отдых 40 сек Жим ногами 3x12 Отдых 60 сек Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 60 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых 50 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4x15 Отдых 50 сек Подъем на носки в тренажере сидя 4x15 Отдых 50 сек Подъем ног в висе на перекладине 4x12 макс Отдых 60 сек > 15,32 т > 708 очков > 510 ккал
Тренировка №10 2x10 макс Отдых 60 сек Становая тяга 3x8 Отдых 70 сек Тяга штанги в наклоне 3x8 Отдых 70 сек Армейский жим стоя 3x8 Отдых 50 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых 70 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x8 Отдых 70 сек Скручивания на наклонной скамье 5x25 Отдых 70 сек > 3,98 т > 1048 очков > 750 ккал	Тренировка №11 Жим штанги лежа 3x8 Отдых 70 сек Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 70 сек Сведение гантелей лежа 3x8 Отдых 70 сек Подъем штанги на бицепс 4x8 Отдых 90 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 3x8 Отдых 70 сек Французский жим лежа 4x8 Отдых 90 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x8 Отдых 70 сек > 5,1 т > 916 очков > 660 ккал	Тренировка №12 Приседания со штангой 4x8 Отдых 90 сек Жим ногами 3x8 Отдых 70 сек Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 50 сек Сгибание ног в тренажере лежа 3x8 Отдых 70 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4x12 макс Отдых 90 сек Подъем на носки в тренажере сидя 4x12 макс Отдых 90 сек Подъем ног в висе на перекладине 4x10 макс Отдых 60 сек > 14,21 т > 840 очков > 600 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 плану, 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 условиях вашего тренажерного зала.
- 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 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