Убойная четырехдневная сплит-тренировка приведет к шокирующему росту мышечных объемов за 1 месяц самоотверженных занятий

Опытный | 38 дней | 24 тренировки | ~45 минут

Четырехдневный сплит для набора массы предпочитают спортсмены, желающие вывести тренировки на новый качественный уровень. В основе комплекса лежит принцип поочередной нагружаемости каждой мышечной группы всего раз в неделю. Для каждой большой мышечной группы, а именно груди, спины и ног, в программе отдельно выделен тренировочный день, где все внимание и усилия будут сосредоточены только на них.

https://atletiq.com/programma/chetyrehdnevnyj-split-na-massu.html

Автор:
AtletIQ

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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

Преодолевай генетический барьер и прибавляй в массе, используя инновационную методику 12-дневного силового тренинга по сплит-схеме

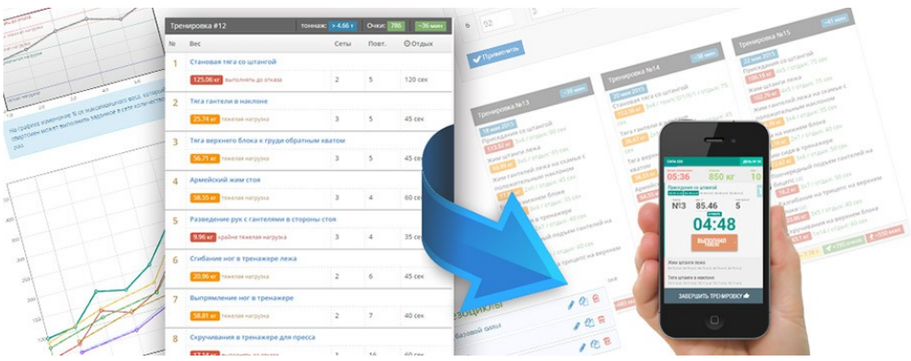
Основной причиной отсутствия прогресса в тренировках является дольше и стань популярным.

4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

длительное использование одних и тех же рабочих программ. Хочется вновь начать расти? Четырехдневная сплит-программа на массу подойдет для этой цели как нельзя лучше. А всего-то и нужно: по-новому взглянуть на свои тренировки.

Основу комплекса составляют классические базовые упражнения из силового троеборья. Несмотря на «бородатость» этого принципа, а, возможно, и благодаря этому, сложные многосуставные упражнения остаются наиболее эффективными как для новичка, так и для профессионала в работе на массу.

Однако для того чтобы динамика спортивных результатов была неизменно положительной, подход к тренровкам нужно периодически менять — это не даст мышцам привыкнуть к одной и той же нагрузке и монотонной работе. Предложенная сплит-программа для бодибилдинга содержит в себе именно такое деление недели на тренировки: понедельник отведен для мышц спины, во вторник нужно прокачать только грудь, четверг выделен исключительно для ног, а пятница предназначена для небольших мышечных групп: бицепса, трицепса и дельтовидных мышц.



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 «1 месяц»

Продолжительность в днях: 19 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 7

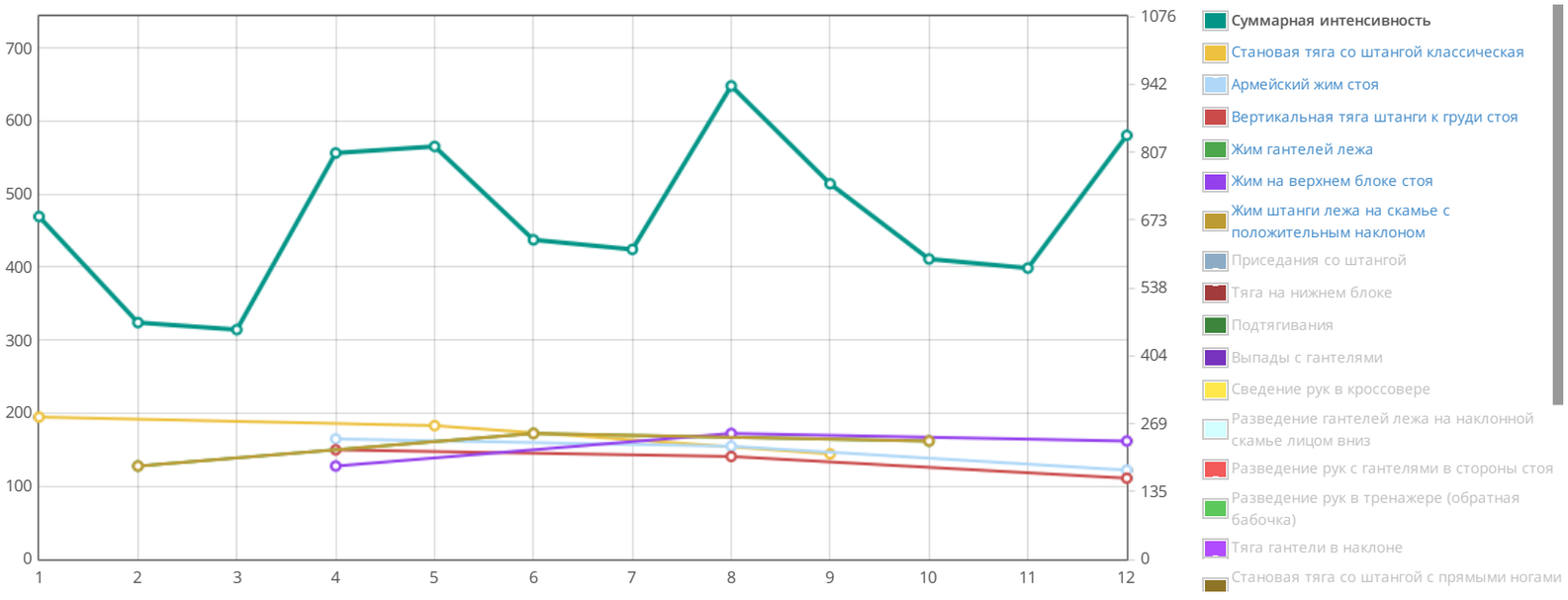
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Подтягивания	3	8-9	80-120 сек
2	Становая тяга со штангой классическая	3	8-9	80-120 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	8-9	80-120 сек
4	Тяга на нижнем блоке (а)	3	8-9	80-120 сек
5	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) (а)	3	8-9	80-120 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	Max	80 сек
	2-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-9	80-120 сек

2	Жим гантелей лежа	3	8-9	80-120 сек
3	Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз	3	8-9	80-120 сек
4	Сведение рук в кроссовере	3	8-9	80-120 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Приседания со штангой	3	8-9	80-120 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	8-9	80-120 сек
3	Выпады с гантелями	3	8-9	80-120 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	3	8-9	80-120 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	8-9	80-120 сек
5-й день				
1	Армейский жим стоя	3	8-9	80-120 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-9	80-120 сек
3	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	8-9	80-120 сек
4	Разгибание гантели из-за головы	3	8-9	80-120 сек
5	Жим на верхнем блоке стоя	3	8-9	80-120 сек
6	Подъем штанги на бицепс	3	8-9	80-120 сек
7	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	8-9	80-120 сек
8	Подъем ног в висе на перекладине	2	Max	80 сек
6-й день (отдых)				
7-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 — 44 мин

Подтягивания
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Становая тяга со штангой классическая
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек — до отказа

679 очков

Тренировка №2 — 30 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

469 очков

Тренировка №3 — 37 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Выпады с гантелями
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

455 очков

Тренировка №4 — 60 мин

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим на верхнем блоке стоя
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек — до отказа

805 очков

Тренировка №5 — 49 мин

Подтягивания
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Становая тяга со штангой классическая
3×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек — до отказа

818 очков

Тренировка №6 — 34 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

633 очков

Тренировка №7 — 42 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тренировка №8 — 67 мин

Армейский жим стоя
3×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Жим на верхнем блоке стоя

Тренировка №9 — 51 мин

Подтягивания
3×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Становая тяга со штангой классическая
3×8 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×9 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная

Подъем на носки в тренажере стоя
3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

614 очков

3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

938 очков

бабочка)
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

744 очков

Тренировка №10 — 38 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

595 очков

Тренировка №11 — 48 мин

Приседания со штангой
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

577 очков

Тренировка №12 — 68 мин

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×8 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим на верхнем блоке стоя
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×9 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

840 очков

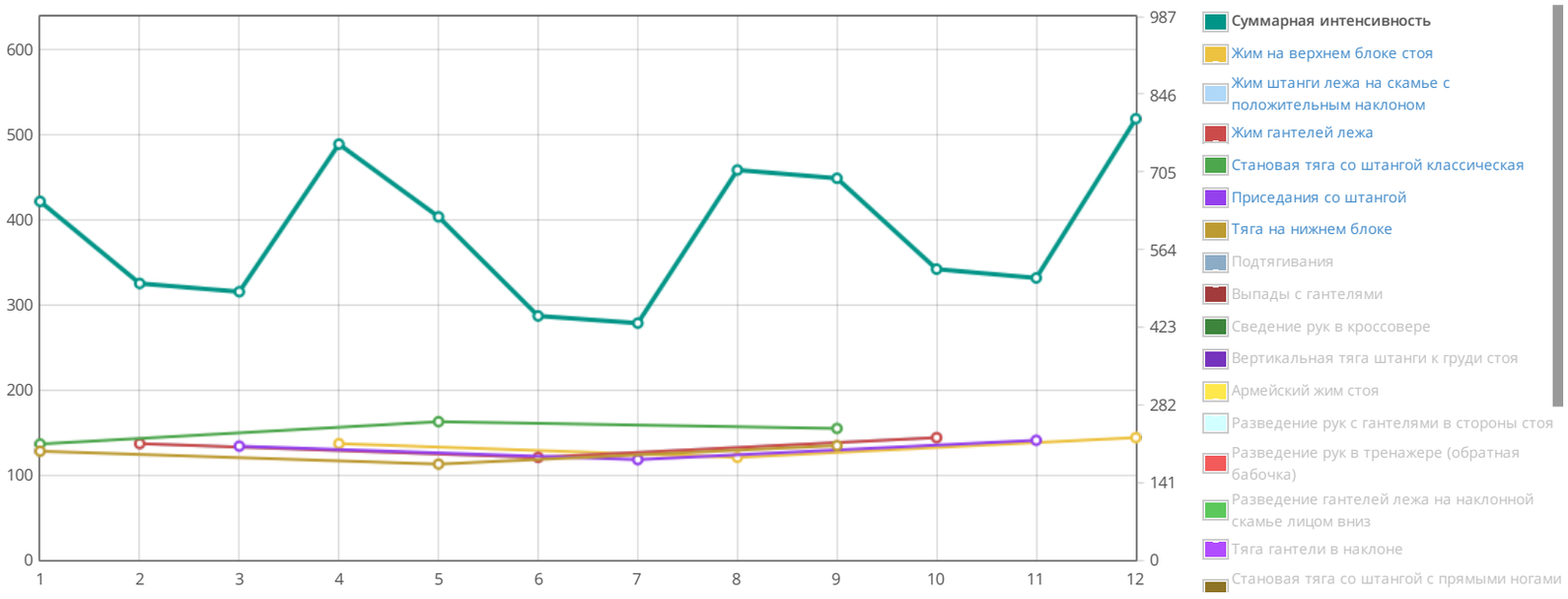
2 «2 месяц»

Продолжительность в днях: 19 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 7

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Подтягивания	2-3	10-12	70-110 сек
2	Становая тяга со штангой классическая	2-3	10-12	70-110 сек
3	Тяга гантели в наклоне	2-3	10-12	70-110 сек
4	Тяга на нижнем блоке (а)	2-3	10-12	70-110 сек
5	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) (а)	2-3	10-12	70-110 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	Max	80 сек
	2-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	10-12	70-110 сек
2	Жим гантелей лежа	2-3	10-12	70-110 сек

3	Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз	2-3	10-12	70-110 сек
4	Сведение рук в кроссовере	2-3	10-12	70-110 сек
3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Приседания со штангой	2-3	10-12	70-110 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	2-3	10-12	70-110 сек
3	Выпады с гантелями	2-3	10-12	70-110 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	2-3	10-12	70-110 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	2-3	10-12	70-110 сек
5-й день				
1	Армейский жим стоя	2-3	10-12	70-110 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2-3	10-12	70-110 сек
3	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	2-3	10-12	70-110 сек
4	Разгибание гантели из-за головы	2-3	10-12	70-110 сек
5	Жим на верхнем блоке стоя	2-3	10-12	70-110 сек
6	Подъем штанги на бицепс	2-3	10-12	70-110 сек
7	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	2-3	10-12	70-110 сек
8	Подъем ног в висе на перекладине	2	Max	80 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 41 мин

Подтягивания
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Становая тяга со штангой классическая

Тренировка №2 — 28 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Тренировка №3 — 35 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

651 очков

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

502 очков

(мёртвая)
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

487 очков

Тренировка №4 — 55 мин

Армейский жим стоя
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим на верхнем блоке стоя
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

755 очков

Тренировка №5 — 43 мин

Подтягивания
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Становая тяга со штангой классическая
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

623 очков

Тренировка №6 — 29 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Жим гантелей лежа
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Сведение рук в кроссовере
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

443 очков

Тренировка №7 — 36 мин

Приседания со штангой
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Выпады с гантелями
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

430 очков

Тренировка №8 — 57 мин

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Разгибание гантели из-за головы
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Жим на верхнем блоке стоя
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×11 Отдых: 110 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

Тренировка №9 — 45 мин

Подтягивания
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Становая тяга со штангой классическая
3×10 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек до отказа

693 очков

708 очков

Тренировка №10
33 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

528 очков

Тренировка №11
40 мин

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

512 очков

Тренировка №12
61 мин

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 70 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим на верхнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

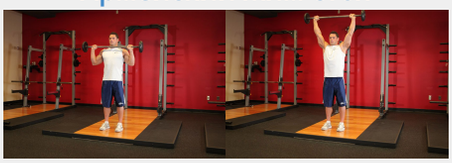
Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

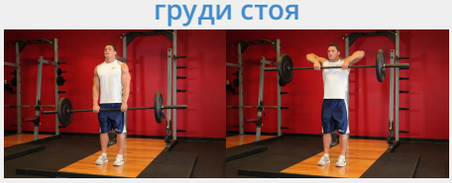
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

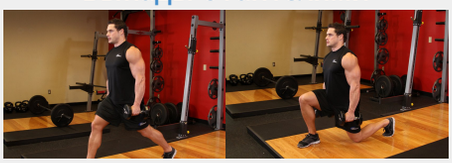
Подъем ног в висе на перекладине
2×10 max Отдых: 80 сек — до отказа

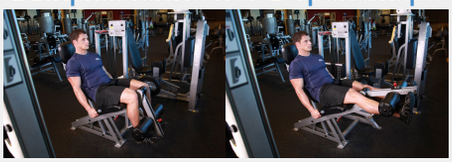
801 очков

Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя


Вертикальная тяга штанги к груди стоя


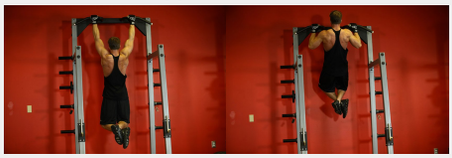
Выпады с гантелями


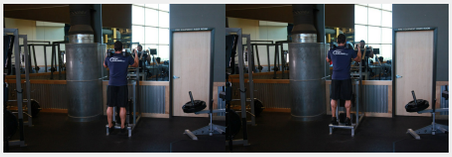
Выпрямление ног в тренажере


Жим гантелей лежа

Жим на верхнем блоке стоя

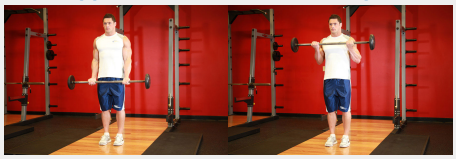
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Подтягивания


Подъем на носки в тренажере стоя


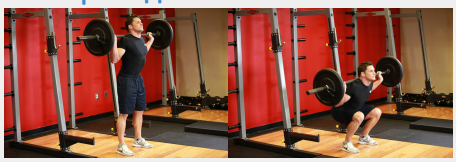
Подъем ног в висе на перекладине

Подъем штанги на бицепс



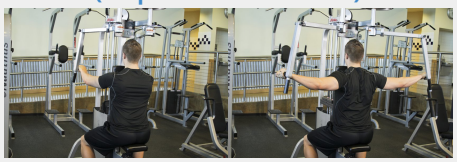
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Приседания со штангой

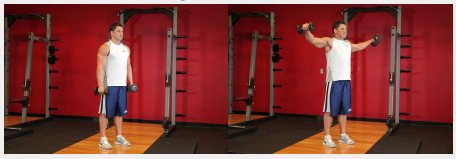


Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)

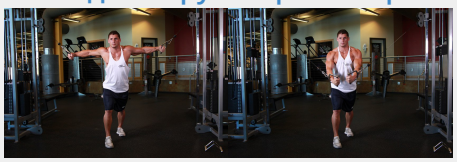


Разведение рук с гантелями в стороны стоя



Разгибание гантели из-за головы

Сведение рук в кроссовере



Становая тяга со штангой классическая

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)

Тяга гантели в наклоне

Тяга на нижнем блоке

ОТКАЖИСЬ ОТ «ЗАЕЗЖЕННЫХ» И КОНТРПРОДУКТИВНЫХ МАССОНАБОРНЫХ ПРОГРАММ В ПОЛЬЗУ ЧЕТЫРЕХДНЕВНОЙ РАЗДЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК ОТ ATLETIQ

Четырехдневный сплит — свежий взгляд на эффективный массонаборный процесс.

Большинство атлетов привыкли заниматься трижды в неделю по той причине, что это экономит время и, в принципе, прорабатывается полностью вся мускулатура. Занимаясь в таком режиме, тренировки начинают приедаться и надоедать, особенно когда изо дня в день приходится поднимать одни и те же веса, так как прогресс остановился. Разжечь пламя энтузиазма и вновь добавить мотивации к занятиям способны только

«Четырехдневный сплит на массу»

Набор мышечной массы

24

Четырехдневный сплит для набора массы предпочитают спортсмены, желающие вывести тренировки на новый качественный уровень.
В основе комплекса лежит принцип поочередной нагружаемости каждой мышечной группы всего раз в неделю. Для каждой большой мышечной группы, кардинальные изменения в тренировочном плане.

> Преодолеть застой поможет четырехдневный сплит на массу со штангой, гарантировано провоцирующий увеличение мускулатуры. Занятия по программе 4 дня в неделю для набора мышечной массы будут длиться два месяца.

Сплит программа на массу и рост мышц на 4 дня делится на два небольших цикла. В течение 12 тренировок первого периода следует выполнять упражнения с нагрузкой от 72% до 79%, которая рассчитывается от одноповторного максимального взятого веса. Количество подходов во всех упражнениях (за исключением одного, нацеленного на развитие брюшного пресса) будет равняться 3. А количество повторений в каждом сете колеблется в диапазоне от 8 до 9.

> На первой тренировке в основе лежит становая тяга со штангой, которая развивает не только массу, но и силу всего тела. Именно по этой причине первым тренировочным днем в сплит программе является работа над мышцами спины.

Подтягивания — эффективное упражнение для утолщения и расширения широчайших мышц спины. Так как оно требует свежих сил для достижения максимального результата — выполняется первым по счету. В дальнейшем нагрузку можно постепенно увеличивать, подключая работу с отягощением.

После двух базовых упражнений идут два изолирующих, которые нагружают мышцы спины под разными углами, тотально прорабатывая их. Пятым упражнением в тренировке на понедельник стоит разведение рук в тренажере — для полноценной прокачки задней дельтовидной мышцы, которая является вспомогательной во всех тяговых упражнениях. Дважды в неделю (в понедельник и пятницу) в комплекс упражнений добавляется подъем ног в висе на перекладине, предназначенный для укрепления нижней части брюшного пресса.

Во вторник нужно будет выполнить всего 4 упражнения, 3 из которых предназначены для развития средней, верхней и внутренней частей грудной мышцы, а еще одно — для развития заднего и среднего пучков дельтовидной мышцы.

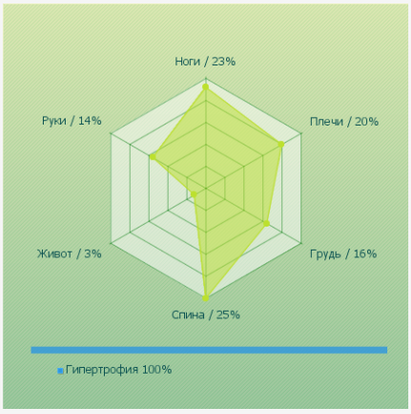
> Последнее упражнение необходимо для того, чтобы плечи развивались гармонично так как при жимах, которые выполнялись в начале тренировки, основную нагрузку получают передние дельтовидные мышцы.

В четверг выполняется приседание со штангой — лучшее упражнения для стимуляции гормонального выброса и происходящей вслед за ним гипертрофии мышц. Каждое упражнение в этот день недели прорабатывает все мышцы нижней части туловища: начиная от ягодиц, заканчивая икрами.

В пятничную тренировку войдут 8 упражнений: первые три предназначены для проработки дельтовидных мышц, четвертое — для трицепса, пятое — для груди, еще два — для бицепса и завершающее — для пресса. Несмотря на то что задействованы, в основном малые группы мышц, тренировка будет такой же интенсивной, как и другие, на более крупные мышцы.

Второй цикл программы содержит те же упражнения, что и первый, вот только тут придется работать хоть и с меньшим рабочим весом, но часто выполняя по 10-12 повторений за подход или работая до отказа. Такая резкая смена нагрузок способствует положительным изменениям в мышечной массе занимающегося.

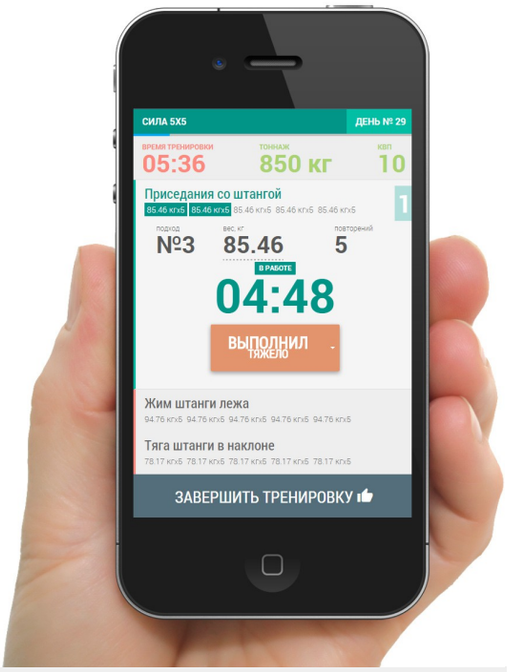
а именно груди, спины и ног, в программе отдельно выделен тренировочный день, где все внимание и усилия будут сосредоточены только на них.



Автор программы
AtletIQ

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



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.

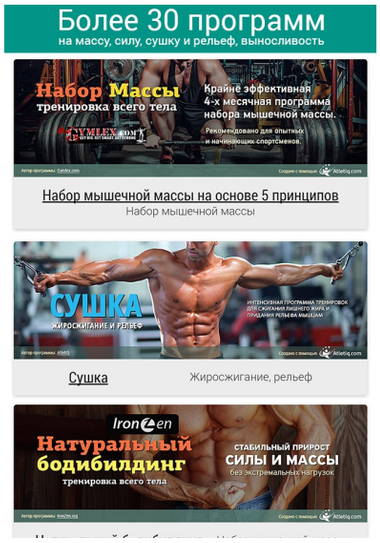
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

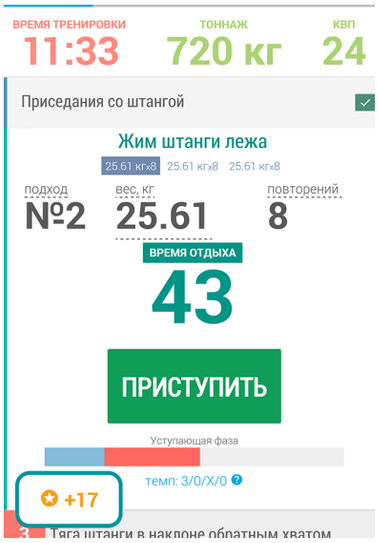
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

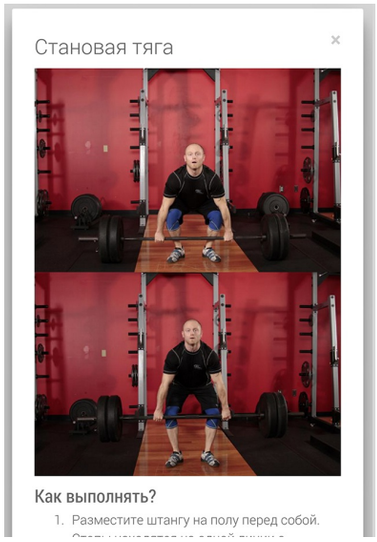
Как пользоваться мобильным ассистентом?

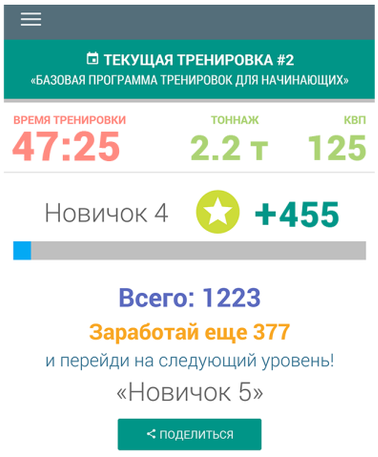
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> Автоматическое программирование таймера, отображение 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

© 2017 — AtletIQ.com