

3-х ДНЕВНЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ СПЛИТ

МАССОНАБОРНАЯ ПРОГРАММА

12 тренировок в режиме 6-8-15 повторений на развитие гипертрофии и выносливости

Автор программы: Iron-Health.ru

Создано с помощью Atletiq.com

Покори волну: эффективная методика волнообразной периодизации по 3-дневной сплит-схеме для роста мышц и показателей выносливости

Опытный

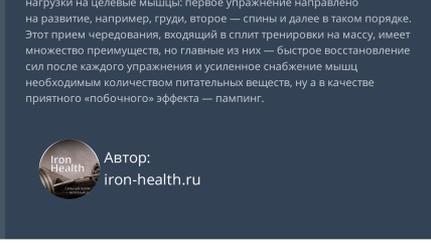
23 дня

12 тренировок

~66 минут

Благодаря правильному подбору базовых и изолирующих упражнений была создана идеальная программа тренировок, рассчитанная на 3 дня в неделю. В зависимости от упражнений, количество повторений в подходах будет варьироваться от 6 до 15. Подобный принцип построения поможет развить одновременно гипертрофию мышц и общую выносливость организма.

<https://atletiq.com/programs/277>

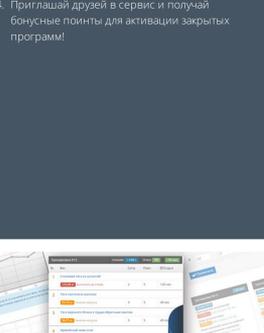


Жажда массы: в топку линейный тренинг, упор — на разумную периодизацию нагрузок по программе 3-дневного правильного сплита

Данная программа на набор мышечной массы рассчитана на один месяц. В течение тренировочной недели предстоит выполнять специально подобранный комплекс упражнений, акцентирующий внимание на мышцы-антагонисты.

В понедельник во время тренировки упражнения направлены на развитие мышц груди и спины, в среду — на мышцы ног и ягодиц, а в пятницу нагрузка ляжет на мышцы рук — трицепс и бицепс, частично будут задействованы дельтовидные мышцы.

Упражнения в каждом комплексе чередуются между собой по принципу нагрузки на целевые мышцы: первое упражнение направлено на развитие, например, груди, второе — спины и далее в таком порядке. Этот прием чередования, входящий в сплит тренировки на массу, имеет множество преимуществ, но главные из них — быстрое восстановление сил после каждого упражнения и усиленное снабжение мышц необходимым количеством питательных веществ, ну а в качестве приятного «побочного» эффекта — пампинг.



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. Выбирать программу и выполнять тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удерживай в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Автор: iron-health.ru

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

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

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	2-3	6 (+max)	80-150 сек
2	Подтягивания	2-3	6 (+max)	80-150 сек
3	Жим гантелей лежа	3	8 (+max)	90-160 сек
4	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	3	8 (+max)	90-160 сек
5	Сведение рук в кроссовере (а)	3	14-16	100-130 сек
6	Тяга верхнего блока широким хватом (а)	3	14-16	100-130 сек
7	Разведение гантелей сидя в наклоне (b)	3	14-16	100-130 сек
8	Тяга гантели в наклоне (b)	3	14-16	100-130 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Румынская становая тяга	2-3	6 (+max)	80-150 сек
2	Жим ногами	2-3	6 (+max)	80-150 сек
3	Подъем туловища в тренажере	3	8 (+max)	90-160 сек
4	Выпады назад с гантелями (обратные выпады)	3	8 (+max)	90-160 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа (а)	3	14-16	100-130 сек
6	Выпрямление ног в тренажере (а)	3	14-16	100-130 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	2-3	6 (+max)	80-150 сек
2	Отжимания на брусьях	2-3	6 (+max)	80-150 сек
3	Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	8 (+max)	90-160 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	3	8 (+max)	90-160 сек
5	Жим штанги сидя в машине Смита (а)	3	14-16	100-130 сек
6	Французский жим на нижнем блоке стоя (а)	3	14-16	100-130 сек
7	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя (b)	3	14-16	100-130 сек
8	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (b)	3	14-16	100-130 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 05 мин

- Жим штанги лежа 3x1 Отдых 80 сек
- Подтягивания 3x6 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 90 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых 100 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых 100 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x3 Отдых 100 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x15 Отдых 100 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых 100 сек

> 2,82 т ↑ 799 очков

Тренировка №2 08 мин

- Румынская становая тяга 3x6 Отдых 80 сек
- Жим ногами 3x6 Отдых 80 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x8 Отдых 90 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x8 Отдых 90 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x15 Отдых 100 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 100 сек

> 6,35 т ↑ 588 очков

Тренировка №3 05 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x4 Отдых 80 сек
- Отжимания на брусьях 3x6 Отдых 80 сек
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x15 Отдых 100 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x15 Отдых 100 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x15 Отдых 100 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x15 Отдых 100 сек

> 4,31 т ↑ 643 очков

Тренировка №4 07 мин

- Жим штанги лежа 2x1 Отдых 120 сек
- Подтягивания 2x6 Отдых 120 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 130 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых 120 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых 120 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x3 Отдых 120 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x16 Отдых 120 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x16 Отдых 120 сек

> 3,07 т ↑ 875 очков

Тренировка №5 05 мин

- Румынская становая тяга 2x6 Отдых 120 сек
- Жим ногами 2x6 Отдых 120 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x8 Отдых 100 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x8 Отдых 100 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x16 Отдых 120 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x16 Отдых 120 сек

> 5,88 т ↑ 616 очков

Тренировка №6 07 мин

- Подъем штанги на бицепс 2x7 Отдых 120 сек
- Отжимания на брусьях 2x6 Отдых 120 сек
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 100 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 100 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x16 Отдых 120 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x16 Отдых 120 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x16 Отдых 120 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x16 Отдых 120 сек

> 4,58 т ↑ 689 очков

Тренировка №7 07 мин

- Жим штанги лежа 3x1 Отдых 130 сек
- Подтягивания 3x6 Отдых 130 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 130 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых 120 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых 100 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x3 Отдых 100 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x14 Отдых 130 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x14 Отдых 130 сек

> 2,87 т ↑ 891 очко

Тренировка №8 05 мин

- Румынская становая тяга 3x6 Отдых 130 сек
- Жим ногами 3x6 Отдых 130 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x8 Отдых 130 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x8 Отдых 120 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x14 Отдых 130 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x14 Отдых 130 сек

> 6,46 т ↑ 692 очко

Тренировка №9 07 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x4 Отдых 130 сек
- Отжимания на брусьях 3x6 Отдых 130 сек
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 120 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 120 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x14 Отдых 130 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x14 Отдых 130 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x14 Отдых 130 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых 130 сек

> 4,26 т ↑ 727 очко

Тренировка №10 08 мин

- Жим штанги лежа 2x1 Отдых 150 сек
- Подтягивания 2x6 Отдых 150 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 160 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых 160 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x4 Отдых 130 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x4 Отдых 130 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x16 Отдых 130 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x16 Отдых 130 сек

> 3,19 т ↑ 968 очко

Тренировка №11 06 мин

- Румынская становая тяга 2x6 Отдых 150 сек
- Жим ногами 2x6 Отдых 150 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x8 Отдых 130 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x8 Отдых 160 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x16 Отдых 130 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x16 Отдых 130 сек

> 6,07 т ↑ 683 очко

Тренировка №12 08 мин

- Подъем штанги на бицепс 2x4 Отдых 150 сек
- Отжимания на брусьях 2x6 Отдых 150 сек
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x8 Отдых 160 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x8 Отдых 160 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 3x16 Отдых 130 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x16 Отдых 130 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x16 Отдых 130 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x16 Отдых 130 сек

> 4,75 т ↑ 760 очко

Справочник упражнений программы

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)

Выпрямление ног в тренажере

Жим гантелей лежа

Жим ногами

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа узким хватом

Жим штанги сидя в машине Смита

Отжимания на брусьях

Подтягивания

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя

Подъем туловища в тренажере

Подъем штанги на бицепс

Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Разведение гантелей сидя в наклоне

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

Румынская становая тяга

Сведение рук в кроссовере

Сгибание ног в тренажере лежа

Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга гантели в наклоне

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне

Французский жим на нижнем блоке стоя

ДИФФЕРЕНЦИРУЙ УСИЛИЯ: ОДНОВРЕМЕННО РАСТИ МАССУ И ТРЕНИРУЙ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ ПО ПРИНЦИПАМ МЕСЯЧНОЙ МАССОНАБОРНОЙ СПЛИТ-ПРОГРАММЫ

Опыт профессионалов в помощь набирающим массу — дарим по программе классический трехдневный бодибилдинг-сплитом.

Сплит программа для набора мышечной массы подойдет тем атлетам, кто имеет за плечами хотя бы полгода опыта работы в тренажерном зале.

Очень важно понять тем, как начать заниматься по данной методике, уметь правильно и технично выполнять упражнения. Как только правильная техника выполнения каждого упражнения освоена, можно смело приступать к основной работе.

Программа тренировок на 3 дня в неделю будет интересна в первую очередь бодибилдерам, которые уперлись в плато и перестали прогрессировать в показателе набора веса. Также тренировки на массу в тренажерном зале заинтересуют тех спортсменов, которые параллельно занимаются различными видами спорта, где весовые показатели являются определяющими.

В случаях, когда задачей спортсмена является повышение выносливости и развитие мускулатуры, данная сплит программа на 3 дня подойдет как нельзя лучше.

Тренировки на 8 упражнений, 3 раза в неделю будут весьма интенсивными: в понедельник и пятницу необходимо выполнять по 8 упражнений, а в среду — 6. Первые упражнения в каждой тренировке будут базовыми — это поможет задействовать большее количество мышечных волокон, а также стимулировать выработку тестостерона.

Небольшое количество повторений в базе способствует развитию мифофибрилярной гипертрофии за счет уплотнения, а значит и увеличения мышечных волокон.

После первых двух упражнений следующая пара выполняется в диапазоне 8 повторений, что способствует увеличению тока крови в нагружаемых мышцах. Нарастание интенсивности помогает сильнее утомить мускулатуру и подготовить ее к завершающей фазе: добивание мышца-антагонистов с помощью суперсетов, состоящих из изолирующих упражнений.

Сам рабочий вес в этих упражнениях будет небольшим, но количество повторений в каждом подходе должно доходить до 15. Следующие один за другим упражнения в паре выполняются в паре с небольшим отходом — это поможет максимально снарядить мышцы питательными веществами, развить выносливость мускулатуры, а также повлиять на развитие медленно сокращающихся мышечных волокон.

Таким образом, с точки зрения физиологии, блок упражнений провоцирует гипертрофию двух видов благодаря вариациям нагрузки в базовых и изолирующих упражнениях. На этапе адаптации может наблюдаться забитость мышечных тканей перед каждой последующей тренировкой.

Опасаться этого явления не стоит — по мере вхождения в режим неприятные ощущения будут спадать. Так как сплит программа на 3 дня была составлена с учетом исключения перетренированности, не рекомендуется выполнять ее, включая дополнительные упражнения в дни занятий.

Систематическое недоснабствование и отсутствие полноценного отдыха могут стать причиной стагнации спортивных показателей или потери мышечной массы.

Натуральный бодибилдинг, 3 раза в неделю посещая тренажерный зал, возможен благодаря данной программе, но кроме этого стоит также обратить внимание еще и на правильное питание.

Ведь если следовать тренировочному плану, но при этом не получать достаточное количество макроэлементов, то данная бодибилдинг программа на набор массы, как и любой другой, будет малоэффективной.

Золотое правило спортсмена, работающего на массу, — потребление избыточного числа калорий и белка. Хорошим подспорьем в таких случаях становится применение легкоусвояемого кожного протеина.



«3-х дневный «правильный» СПЛИТ» Набор мышечной массы

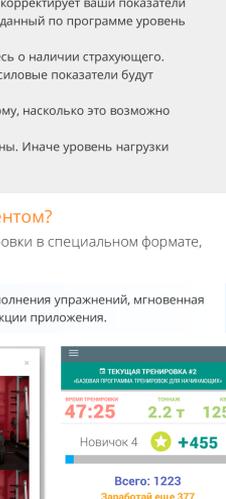
Благодаря правильному подбору базовых и изолирующих упражнений была создана идеальная программа тренировок, рассчитанная на 3 дня в неделю. В зависимости от упражнений, количество повторений в подходах будет варьироваться от 6 до 15. Подобный принцип построения поможет развить одновременно гипертрофию мышц и общую выносливость организма.



Автор программы iron-health.ru

Подробнее о программе

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



Общие инструкции по тренировкам с Atletiq

Atletiq — это универсальная платформа для создания программы 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 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.

Более 30 программ

Натуральный бодибилдинг

Натуральный бодибилдинг

Натуральный бодибилдинг

11:33

720 кг

24

Жим штанги лежа

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

Расскажите штангу на полу леда собой

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

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