

ДВУХДНЕВНАЯ БАЗОВАЯ ПРОГРАММА для мужчин

НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ для опытных спортсменов

2 тренировки в неделю по 40-50 минут

Автор программы: Fit4Power.ru Создано с помощью Atletiq.com

Шестинедельный базовый комплекс: развивай мышечный потенциал и повышай личную продуктивность

Опытный **23** дня **12** тренировок **~47** минут

Двухдневный тренировочный режим является прекрасной альтернативой классическим силовым сплитам. Механизм работоспособности предложенной двухдневной программы основан на малой частоте мышечной нагружаемости, что обеспечивает полное восстановление травмированных волокон и, как следствие, умеренно продуктивный мышечный рост.

<https://atletiq.com/programma/bazovaya-dvuhdnevnyaya-programma.html>

Качни массу, прибегнув к результативной силовой работе в двухдневном режиме

Двухдневная программа на массу, в первую очередь, предназначена для тех, у кого нет времени, по различным причинам, заниматься в тренажерном зале больше двух раз в неделю. Несмотря на ограниченное количество тренировок, прогресс в рабочих весах, а также увеличение мышечной массы возможны, хоть и не с такой скоростью, какой была бы при трех- или четырехдневном сплите.

Благодаря дозированной продолжительности в сочетании с большими объемами работы, тренировочный комплекс может быть также полезен профессиональным спортсменам, чей график не позволяет заниматься регулярно.

Парадоксально, но частые посещения зала и интенсивные многочасовые тренировки могут привести к совершенно противоположному результату — застою в динамике спортивных показателей. А причина банальна — перетренированность мышц, недостаток времени на их восстановление и систематическое недостижение суперкомпенсации.

Поправить положение возможно, внося коррективы в привычную схему занятий. Здесь на помощь спортсмену придет грамотно организованная силовая тренировка два раза в неделю.

Автор: fit4power.ru

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с Atletiq, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировки 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: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

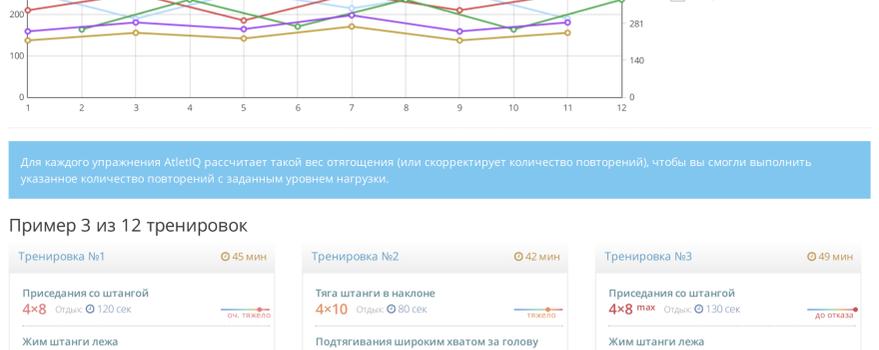
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-----------------|-----------------------|---------|------------|-----------------------|
| 1-й день | | | | |
| 1 | Приседания со штангой | 4 | 8 (+max) | 90-130 сек |
| 2 | Жим штанги лежа | 4 | 8 (+max) | 90-130 сек |

▲ При активации спишется 1 пункт

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок по программе, и какой вклад в общую нагрузку будут вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения Atletiq рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 45 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых: 120 сек (оч. тяжело)
- Жим штанги лежа 4x8 макс Отдых: 130 сек (до отказа)
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых: 60 сек (тяжело)
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x12 Отдых: 60 сек (тяжело)
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x12 Отдых: 60 сек (тяжело)

872 очков

Тренировка №2 42 мин

- Тяга штанги в наклоне 4x10 Отдых: 80 сек (тяжело)
- Подтягивания широким хватом за голову 4x10 макс Отдых: 80 сек (до отказа)
- Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых: 60 сек (тяжело)
- Жим штанги лежа узким хватом 4x10 Отдых: 90 сек (тяжело)
- Французский жим со штангой стоя 4x12 Отдых: 60 сек (тяжело)

768 очков

Тренировка №3 49 мин

- Приседания со штангой 4x8 макс Отдых: 130 сек (до отказа)
- Жим штанги лежа 4x8 Отдых: 90 сек (тяжело)
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых: 90 сек (оч. тяжело)
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x12 Отдых: 90 сек (оч. тяжело)
- Поперенный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x12 Отдых: 90 сек (оч. тяжело)

900 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Жим штанги лежа узким хватом

Подтягивания широким хватом за голову

Подъем штанги на бицепс

Стоимость полной версии 40 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

СОКРАТИТЬ ПУТЬ К МАССЕ С ОБЪЕМНЫМ И ИНТЕНСИВНЫМ ДВУХДНЕВНЫМ ТРЕНИНГОМ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ АТЛЕТОВ

«Базовая двухдневная программа»
Набор мышечной массы
12

Двухдневный тренировочный режим является прекрасной альтернативой классическим силовым сплитам. Механизм работоспособности предложенной двухдневной программы основан на малой частоте мышечной нагружаемости, что обеспечивает полное восстановление травмированных волокон и, как следствие, умеренно продуктивный мышечный рост.

[Скачать в PDF](#)

Дефицит времени — не повод отказываться от посещения зала. Всего два часа в неделю помогут активизировать занятия по специальной двухдневной программе после завершения каждого дня и приведут к ускоренному набору мышечной массы.

Чем же так хороша двухдневная сплит программа, каковы ее особенности? Она нацелена на гипертрофию мышц, где за счет тщательно подобранных базовых упражнений и тяжелой нагрузки в них общая интенсивность тренировок будет достаточно высокой, а для восстановления сил потребуется далеко не один или два дня.

Двухдневная сплит программа рассчитана на 12 тренировок или 6 недель. Рационально будет сделать так, чтобы каждая тренировка проходила через каждые 72-96 часов, не чаще, получится приблизительно такой план тренировок в неделю: понедельник и четверг, вторник и пятница, среда и суббота или четверг и воскресенье.

Восстановить дни ближе друг к другу, то мышцы не будут успевать восстанавливаться и это может привести к переутомлению и перетренированности, даже несмотря на то, что в неделю всего две тренировки.

Каждую неделю в протяжении всего мезоцикла 2 комплекса упражнений будут повторяться поочередно, при этом один будет ориентирован на комплексную проработку ног, груди, плеч и бицепсов, а в другом в приоритете будут работать спина, трицепс и вновь двуглавая мышца руки.

Почти все упражнения, не считая акцентированных на мышцы рук, базовые — это помогает включить в работу во время тренировки не только целевые мышечные группы, но и большое количество вспомогательных, за счет чего не нужно выполнять столько изолирующих упражнений.

Кроме того, именно базовые упражнения влияют на развитие гипертрофии мускулатуры, способствуют выработке собственного тестостерона — гормона, стимулирующего рост мышечной массы (за счет выраженного анаболического действия), обеспечивая видимый прирост силовых показателей.

Если детально рассмотреть каждое базовое упражнение, предложенное программой, в разрезе объема нагрузки на функциональные участки тела, на бицепс приходится наименьшая нагрузка.

Для эффективной целевой проработки двуглавой мышцы специально введены изолирующие упражнения, способствующие гармоничному развитию тела и правильному соотношению анатомических пропорций.

Сократить общее время тренировки удастся за счет отсутствия динамической загрузки мышц брюшного пресса. Вместе с тем, при работе на массу, а программа на две тренировки в неделю преследует именно эту цель, когда основа комплекса упражнений состоит почти из одной «базы», мышцы пресса почти все время находятся в статическом напряжении, создавая таким образом «мышечный корсет» (на пару с прямыми мышцами спины), защищая позвоночник от травм и фиксируя его в естественном положении.

Каждая на массу два раза в неделю с помощью предложенного оптимизированного комплекса ничуть не менее результативно, чем уделяя целевой спортивной нагрузке 3-4 дня.

Основной секрет эффективности двухдневной базовой программы в высокой интенсивности и работе с субмаксимальными весами.

Каждая тренировка должна проходить с максимальной силовой самоотдачей от спортсмена: в рамках рекомендаций программы работа выполняется или до мышечного отказа, или по 8, 10, 12 повторений с тяжелыми весами, нагрузка которых будет постоянно варьироваться от 60% до 81%.

Предложенная нагрузка будет распределяться рационально от тренировок к тренировке, при этом если в одном упражнении, нужно будет выполнять на все 100%, то в другом — с небольшим рабочим весом достаточно сделать и 8 повторений. Время отдыха между подходами также будет меняться периодически, в зависимости от нагрузки и интенсивности.

Стоимость полной версии 40 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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 на 1 раз рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы хотите 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 рассчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь восстанавливать 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.

Более 30 программ на выбор: «Набор массы», «Сушка», «Натуральный бодибилдинг».

Время тренировки: 11:33 Тонаж: 720 кг Вес: 24

Приседания со штангой: 25.61 (вес отягощения) 8 повторений

Жим штанги лежа: 43 (вес отягощения) 8 повторений

Становая тяга: Как выполнять? 1. Разместите штангу на полу перед собой.

Текущая тренировка #2: 47:25 Тонаж: 2.2 т Вес: 125

Новичок 4 +455

Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень «Новичок 5»

[Установить приложение](#)

На массу / 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 контрольного выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2017 — Atletiq.com