FIT4POWER
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-dvuhdnevnaya-programma.html

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.

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.

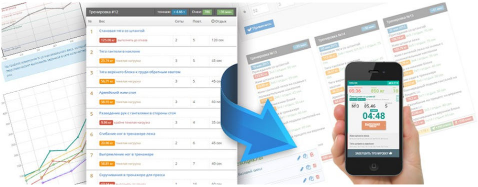
1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

Благодаря дозированной продолжительности в сочетании с большими объемами работы, тренировочный комплекс может быть также полезен профессиональным спортсменам, чей прогресс «уперся» в плато.

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, внеся 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 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: 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.

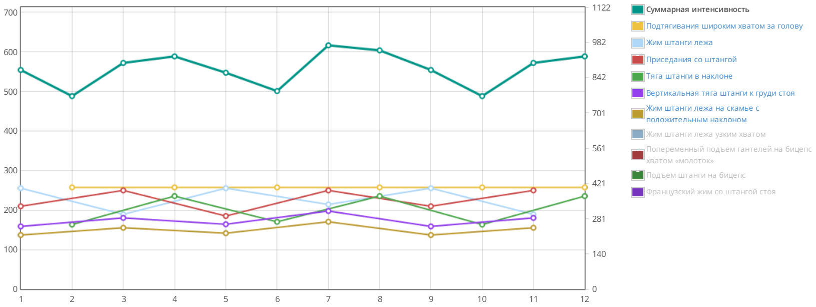
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	🕘 Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4	8 (+max)	🕘 90-130 сек
2	Жим штанги лежа	4	8 (+max)	🕘 90-130 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	12	🕘 60-100 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	12	🕘 60-100 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	4	12	🕘 60-100 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			

1	Тяга штанги в наклоне	4	10 (+max)	🕘 80-120 сек
2	Подтягивания широким хватом за голову	4	Max	🕘 80 сек
3	Подъем штанги на бицепс (а)	4	12	🕘 60-100 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом (а)	4	10 (+max)	🕘 80-120 сек
5	Французский жим со штангой стоя	4	12	🕘 60-100 сек

4-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

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 🕘 120 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×8 max Отдых: 🕘 130 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 🕘 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 🕘 60 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 🕘 60 сек — тяжело

🚀 872 очков

Тренировка №2

🕘 42 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 🕘 80 сек — тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 max Отдых: 🕘 80 сек — до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 🕘 60 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых: 🕘 80 сек — тяжело

Французский жим со штангой стоя
4×12 Отдых: 🕘 60 сек — тяжело

🚀 768 очков

Тренировка №3

🕘 49 мин

Приседания со штангой
4×8 max Отдых: 🕘 130 сек — до отказа

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

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

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

🚀 900 очков

Тренировка №4

🕘 50 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 max Отдых: 🕘 110 сек — до отказа

Тренировка №5

🕘 46 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 🕘 90 сек — тяжело

Тренировка №6

🕘 46 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 🕘 90 сек — оч. тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 max Отдых: 110 сек до отказа

Французский жим со штангой стоя
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

926 очков

Жим штанги лежа
4×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

861 очков

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим со штангой стоя
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

788 очков

Тренировка №7
52 мин

Приседания со штангой
4×8 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 100 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 100 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 100 сек до отказа

970 очков

Тренировка №8
52 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 100 сек до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим со штангой стоя
4×12 Отдых: 100 сек до отказа

950 очков

Тренировка №9
45 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×8 max Отдых: 130 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

872 очков

Тренировка №10
42 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим со штангой стоя
4×12 Отдых: 60 сек тяжело

768 очков

Тренировка №11
49 мин

Приседания со штангой
4×8 max Отдых: 130 сек до отказа

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

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

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

900 очков

Тренировка №12
50 мин

Тяга штанги в наклоне
4×10 max Отдых: 110 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
4×10 max Отдых: 80 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

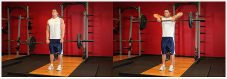
Жим штанги лежа узким хватом
4×10 max Отдых: 110 сек до отказа

Французский жим со штангой стоя
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

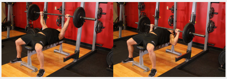
926 очков

Справочник упражнений программы

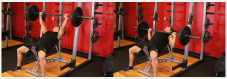
Вертикальная тяга штанги к груди стоя



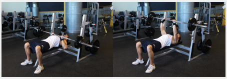
Жим штанги лежа



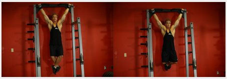
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном



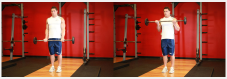
Жим штанги лежа узким хватом



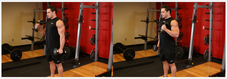
Подтягивания широким хватом за голову



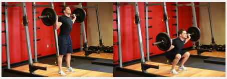
Подъем штанги на бицепс



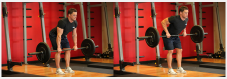
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»



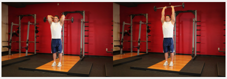
Приседания со штангой



Тяга штанги в наклоне



Французский жим со штангой стоя



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

Дефицит времени — не повод отказываться от посещений зала. Всего два часа в неделю на активные занятия по специальной двухдневной программе помогут преобразить тело 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.

«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.

> Если ставить 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 на 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 десятки 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), обеспечивают видимый прирост силовых показателей.

Если детально просмотреть 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 удается 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.

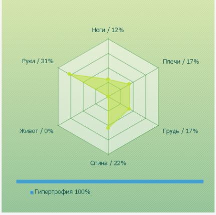
Качаться на массу два раза в неделю с помощью предложенного оптимизированного комплекса ничуть не менее результативно, чем уделяя целевой спортивной нагрузке 3-4 дня.

> Основной секрет эффективности двухдневной рабочей 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 тренировки к тренировке, при этом если в одном упражнении, нужно будет выложиться 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.

Общее время, потраченное на всю тренировку, включая разминочную и заминочную часть, не будет превышать 60 минут, что также положительно скажется на наборе массы, ведь как известно: по истечении часа занятий в тренажерном зале уровень тестостерона, который в данном случае отвечает за восстановление и рост мышц, в крови падает, а запасы энергии исчерпываются, что приводит к утомлению организма.



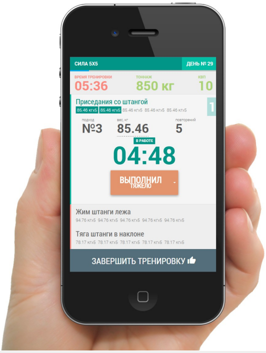
Автор программы

fit4power.ru

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

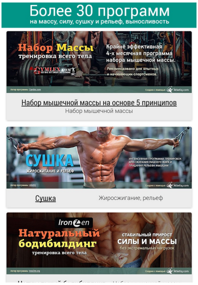
в условиях вашего тренажерного зала.

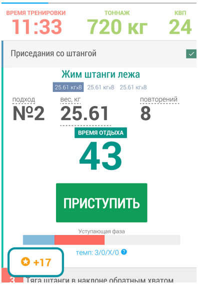
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

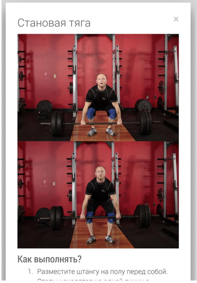
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

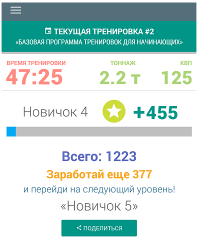
> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
Сушка
Жиросжигание, рельеф
IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок





1. Разместите штангу на полу перед собой.



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