Расти «мясо» и качай силу трижды в неделю по проверенной программе «Набор массы для эктоморфа»

Опытный | 94 дня | 48 тренировок | ~51 минута

Классическая трехдневная сплит-программа тренировок, приспособленная под спортсменов с худощавым типом телосложения, позволит преодолеть генетический барьер. Сначала развиваем силу, потом работаем на массу — только так можно прорвать плато и создать то тело, о котором мечтает каждый.

https://atletiq.com/programma/dlya-ektomorfa-na-massu.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.

Трехдневная сплит-программа для типичного эктоморфа: заглуши генетику грамотным силовым подходом

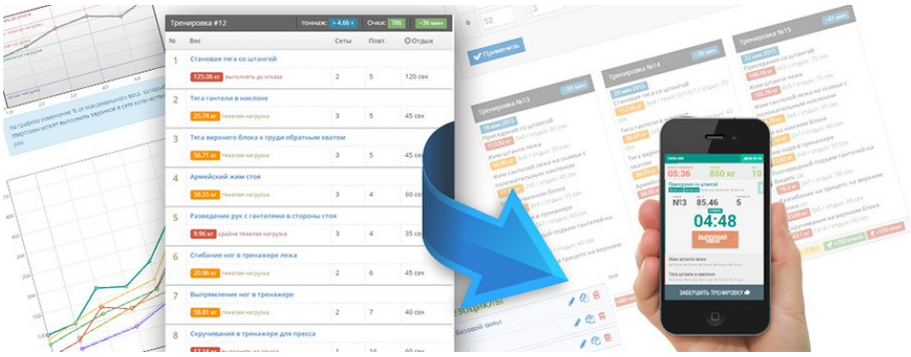
Данная программа набора массы для эктоморфа состоит в основном из базовых упражнений, что поможет максимально нагрузить мышцы и сократить время тренировок. В течение первых двух месяцев каждое занятие в основе будет содержать одно упражнение из силового троеборья и развивать соответствующие группы мышц.

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!

Таким образом, на первой тренировке трехдневного сплита вся нагрузка будет ложиться на мышцы груди и трицепс, на второй — на мышцы спины и бицепс, а на третей — на мышцы ног и дельтовидные мышцы. В период работы над силовыми показателями по данной программе желательно исключить любые дополнительные тренировки и отказаться от различных форм физической работы.

После первого мезоцикла, акцентированного на развитие силовых показателей, следует второй, у которого другая задача — способствовать увеличению мышечной массы.

Автор:
Gymlex



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 «2 месяца силы»

Продолжительность в днях: 47 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 23

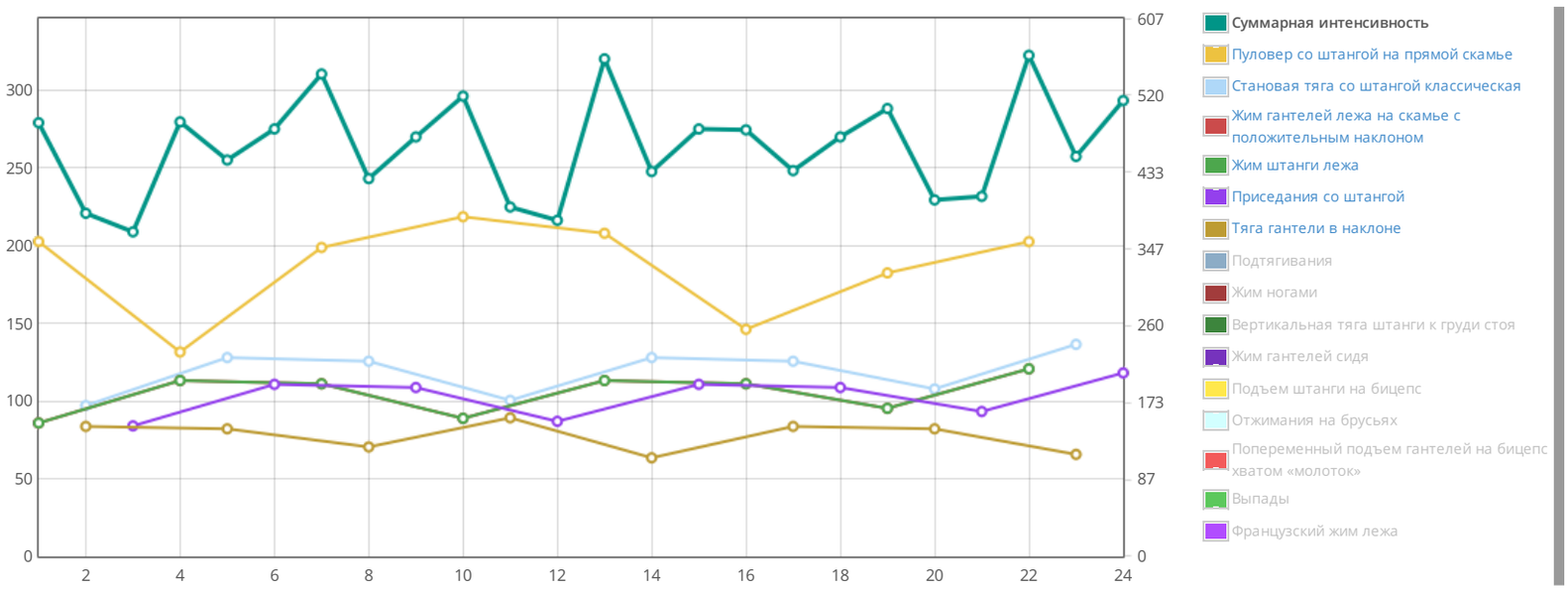
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
3	Пуловер со штангой на прямой скамье	2-3	8-10	100-180 сек
4	Отжимания на брусьях	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
5	Французский жим лежа	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга со штангой классическая	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
2	Подтягивания	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
3	Тяга гантели в наклоне	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек

4	Подъем штанги на бицепс	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
2	Жим ногами	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
3	Выпады	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
4	Жим гантелей сидя	2-3	3-4 (+max)	100-180 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	2-3	3-4 (+max)	100-180 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 — 48 мин

Жим штанги лежа
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×9 Темп: 3/0/1/0 Отдых: 150 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
3×4 Отдых: 150 сек — тяжело

Тренировка №2 — 50 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

Подтягивания
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

Тяга гантели в наклоне
3×4 Отдых: 150 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×3 Отдых: 150 сек — тяжело

Тренировка №3 — 42 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

Жим ногами
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

Выпады
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

Жим гантелей сидя
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×3 Отдых: 100 сек — нормально

366 очков

489 очков

387 очков

Тренировка №4 — 53 мин

- Жим штанги лежа — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Пуловер со штангой на прямой скамье — 2×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Отжимания на брусьях — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Французский жим лежа — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

490 очков

Тренировка №5 — 53 мин

- Становая тяга со штангой классическая — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Подтягивания — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 3×3 Отдых: 150 сек — тяжело
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» — 2×4 max Отдых: 180 сек — до отказа

447 очков

Тренировка №6 — 54 мин

- Приседания со штангой — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Жим ногами — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Выпады — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Жим гантелей сидя — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело

482 очков

Тренировка №7 — 55 мин

- Жим штанги лежа — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Пуловер со штангой на прямой скамье — 3×8 Темп: 3/0/1/0 Отдых: 130 сек — тяжело
- Отжимания на брусьях — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Французский жим лежа — 3×3 Отдых: 150 сек — тяжело

544 очков

Тренировка №8 — 51 мин

- Становая тяга со штангой классическая — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Подтягивания — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 3×3 Отдых: 150 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 2×4 max Отдых: 180 сек — до отказа
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» — 3×3 Отдых: 100 сек — нормально

426 очков

Тренировка №9 — 57 мин

- Приседания со штангой — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Жим ногами — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Выпады — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей сидя — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя — 3×3 Отдых: 160 сек — оч. тяжело

473 очков

Тренировка №10 — 50 мин

- Жим штанги лежа — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Пуловер со штангой на прямой скамье — 3×9 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 150 сек — оч. тяжело
- Отжимания на брусьях — 3×3 Отдых: 150 сек — тяжело
- Французский жим лежа — 2×4 max Отдых: 180 сек — до отказа

519 очков

Тренировка №11 — 47 мин

- Становая тяга со штангой классическая — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Подтягивания — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Тяга гантели в наклоне — 2×4 max Отдых: 180 сек — до отказа
- Подъем штанги на бицепс — 3×3 Отдых: 100 сек — нормально
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело

394 очков

Тренировка №12 — 47 мин

- Приседания со штангой — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Жим ногами — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Выпады — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Жим гантелей сидя — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя — 2×3 Отдых: 180 сек — оч. тяжело

379 очков

Тренировка №13 — 50 мин

- Жим штанги лежа — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Жим гантелей лежа на скамье с

Тренировка №14 — 52 мин

- Становая тяга со штангой классическая — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Подтягивания

Тренировка №15 — 54 мин

- Приседания со штангой — 3×4 Отдых: 150 сек — тяжело
- Жим ногами

положительным наклоном
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×10 Темп: 3/0/1/0 Отдых: 140 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Французский жим лежа
3×3 Отдых: 100 сек нормально

561 очков

3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×3 Отдых: 100 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

434 очков

3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Выпады
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

482 очков

Тренировка №16 — 52 мин

Жим штанги лежа
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
2×10 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×3 Отдых: 100 сек нормально

Французский жим лежа
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

481 очков

Тренировка №17 — 54 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Подтягивания
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×3 Отдых: 180 сек оч. тяжело

435 очков

Тренировка №18 — 57 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Жим ногами
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Выпады
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

473 очков

Тренировка №19 — 52 мин

Жим штанги лежа
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×8 Темп: 3/0/1/0 Отдых: 100 сек тяжело

Отжимания на брусьях
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Французский жим лежа
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

505 очков

Тренировка №20 — 53 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

Подтягивания
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
2×3 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

402 очков

Тренировка №21 — 54 мин

Приседания со штангой
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

Жим ногами
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

Выпады
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×3 Отдых: 150 сек тяжело

406 очков

Тренировка №22 — 50 мин

Жим штанги лежа
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 130 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
2×3 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Тренировка №23 — 50 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Подтягивания
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
2×3 Отдых: 180 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×4 Отдых: 150 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×3 Отдых: 160 сек оч. тяжело

Тренировка №24 — 47 мин

Приседания со штангой
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим ногами
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Выпады
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим гантелей сидя
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×4 max Отдых: 180 сек до отказа

565 очков

451 очков

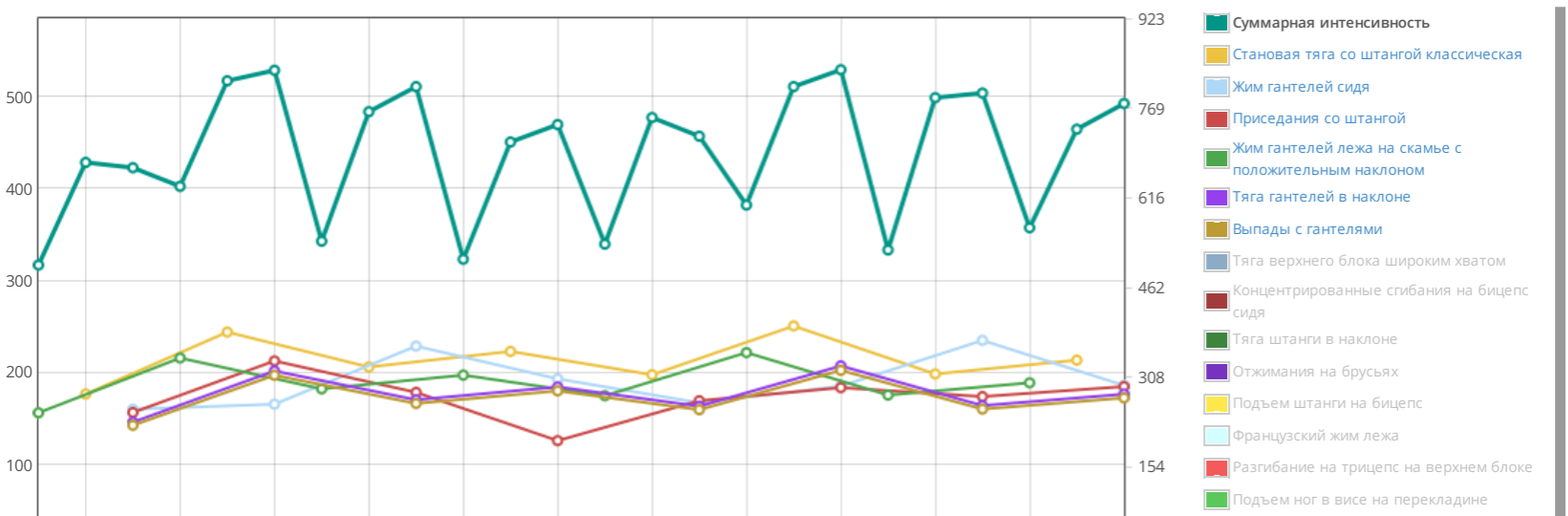
514 очков

2 «2 месяца на массу»

Продолжительность в днях: 47 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 23

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Отжимания на брусьях	2-4	8-12 (+max)	90-180 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-10 (+max)	70-180 сек
3	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2-4	8-12 (+max)	90-180 сек
4	Французский жим лежа	3-4	8-10 (+max)	70-180 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине	3	8-10 (+max)	70-150 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга со штангой классическая	3-4	8-10 (+max)	70-180 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	2-4	8-12 (+max)	90-180 сек
3	Тяга штанги в наклоне	2-4	8-12 (+max)	90-180 сек
4	Подъем штанги на бицепс	2-4	8-12 (+max)	90-180 сек
5	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3-4	8-10 (+max)	70-180 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Приседания со штангой	2-4	8-12 (+max)	90-180 сек
2	Выпады с гантелями	3-4	8-10 (+max)	70-180 сек
3	Подъем на носки в тренажере сидя	3-4	12-18	80-120 сек
4	Жим гантелей сидя	3-5	8-10 (+max)	70-180 сек
5	Тяга гантелей в наклоне	3-4	8-10 (+max)	70-180 сек
	6-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1
44 мин

Отжимания на брусьях
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Французский жим лежа
4×9 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×8 Отдых: 70 сек — тяжело

499 очков

Тренировка №2
47 мин

Становая тяга со штангой классическая
4×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×8 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне
2×8 max Отдых: 180 сек — до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×8 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

676 очков

Тренировка №3
47 мин

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

Выпады с гантелями
4×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×12 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга гантелей в наклоне
4×8 Отдых: 70 сек — тяжело

667 очков

Тренировка №4
54 мин

Отжимания на брусьях
4×9 Отдых: 140 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×9 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×9 Отдых: 140 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×9 max Отдых: 100 сек — до отказа

635 очков

Тренировка №5
52 мин

Становая тяга со штангой классическая
4×9 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×9 Отдых: 140 сек — оч. тяжело

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

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×9 Отдых: 90 сек — тяжело

816 очков

Тренировка №6
52 мин

Приседания со штангой
4×9 Отдых: 140 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
4×9 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×14 Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей сидя
5×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга гантелей в наклоне
4×9 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

834 очков

Тренировка №7
53 мин

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
3×8 max Отдых: 180 сек — до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело

541 очков

Тренировка №8
53 мин

Становая тяга со штангой классическая
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×9 Отдых: 90 сек — тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

763 очков

Тренировка №9
52 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Выпады с гантелями
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×16 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
5×9 Отдых: 100 сек — оч. тяжело

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

806 очков

Тренировка №10
52 мин

Отжимания на брусьях
2×8 max Отдых: 180 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с

Тренировка №11
52 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×8 max Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом

Тренировка №12
55 мин

Приседания со штангой
2×8 max Отдых: 180 сек — до отказа

Выпады с гантелями

положительным наклоном
3×8 max Отдых: 180 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×8 max Отдых: 180 сек до отказа

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×8 max Отдых: 150 сек до отказа

510 очков

2×8 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×8 Отдых: 70 сек тяжело

711 очков

3×8 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×18 Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей сидя
5×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×8 max Отдых: 180 сек до отказа

741 очков

Тренировка №13 — 46 мин

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×8 Отдых: 70 сек тяжело

536 очков

Тренировка №14 — 51 мин

Становая тяга со штангой классическая
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
3×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×9 Отдых: 100 сек оч. тяжело

753 очков

Тренировка №15 — 50 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады с гантелями
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 max Отдых: 180 сек до отказа

Тяга гантелей в наклоне
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

721 очков

Тренировка №16 — 49 мин

Отжимания на брусьях
4×12 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×12 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×9 max Отдых: 100 сек до отказа

603 очков

Тренировка №17 — 52 мин

Становая тяга со штангой классическая
4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×12 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×9 Отдых: 140 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

806 очков

Тренировка №18 — 51 мин

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×14 Отдых: 120 сек до отказа

Жим гантелей сидя
5×10 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

835 очков

Тренировка №19 — 49 мин

Отжимания на брусьях
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
3×10 max Отдых: 180 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

Тренировка №20 — 56 мин

Становая тяга со штангой классическая
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга штанги в наклоне
4×9 Отдых: 140 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×8 max Отдых: 180 сек до отказа

Тренировка №21 — 50 мин

Приседания со штангой
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады с гантелями
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×16 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
5×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело

Тяга гантелей в наклоне
4×9 Отдых: 90 сек тяжело

526 очков

787 очков

795 очков

Тренировка №22
57 мин

Отжимания на брусьях
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 70 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×8 max Отдых: 150 сек — до отказа

564 очков

Тренировка №23
56 мин

Становая тяга со штангой классическая
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
2×8 max Отдых: 180 сек — до отказа

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

733 очков

Тренировка №24
58 мин

Приседания со штангой
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

Выпады с гантелями
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

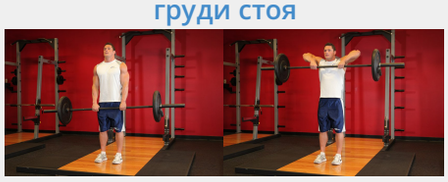
Подъем на носки в тренажере сидя
3×18 Отдых: 120 сек — до отказа

Жим гантелей сидя
5×9 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×10 max Отдых: 180 сек — до отказа

777 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя


Выпады

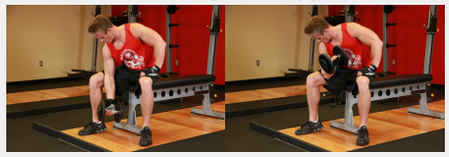
Выпады с гантелями

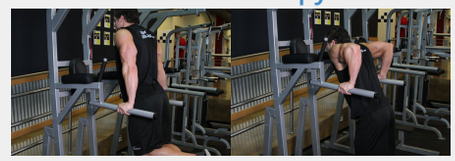
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

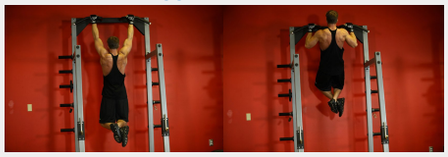
Жим гантелей сидя

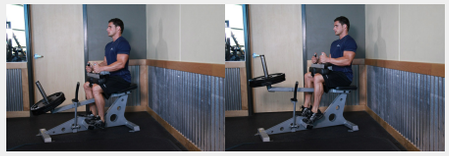
Жим ногами

Жим штанги лежа

Концентрированные сгибания на бицепс сидя


Отжимания на брусьях


Подтягивания


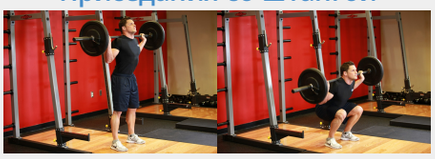
Подъем на носки в тренажере сидя


Подъем ног в висе на перекладине

Подъем штанги на бицепс

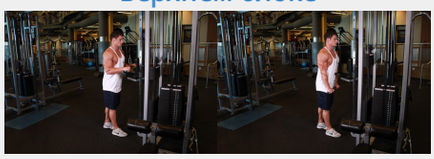
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Приседания со штангой



Пуловер со штангой на прямой скамье

Разгибание на трицепс на верхнем блоке



Становая тяга со штангой классическая

Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга гантелей в наклоне

Тяга гантели в наклоне

Тяга штанги в наклоне

Французский жим лежа

БОДИБИЛДИНГ-ПОДХОД В ПОМОЩЬ БЕЗНАДЕЖНЫМ ЭКТОМОРФАМ: 4 МЕСЯЦА ТРЕНИРОВОК ПО СПЛИТ-СХЕМЕ ВЗОРВУТ ТВОИ МЫШЦЫ

Техничное выполнение тяжелой «базы» — основная заповедь высокоэффективного тренинга для эктоморфов.

Сплит программа для эктоморфа рассчитана на 48 тренировок, которые будут длиться 4 месяца. Предложенный тренировочный комплекс состоит из двух функциональных блоков, где первый направлен на развитие силы мышц, а второй — на их увеличение.

> Порядок расположения тренировочных периодов в программе неслучаен. Первая фаза цикла дает толчок к мышечному развитию и обеспечивает получение силовой выносливости.

Это позволяет спортсмену «безболезненно» перейти к массонаборному режиму работы, добиться в нем максимальной результативности и прогрессивно наращивать интенсивность дальнейших тренировок.

Первый мезоцикл «2 месяца силы» построен по всем правилам подготовки пауэрлифтеров, то есть:

1. за основу тренировки взята «база», так что упражнения для эктоморфа будут такие же, как и у силовиков;
2. количество повторений каждого базового упражнения за один подход не превышает 4 раз;
3. промежуток отдыха между подходами достигает 3 минут;
4. нагрузка каждого базового упражнения на каждой тренировке должна быть не ниже 86% от максимума;
5. периодически работа до отказа с нагрузкой не меньше, чем 90%.

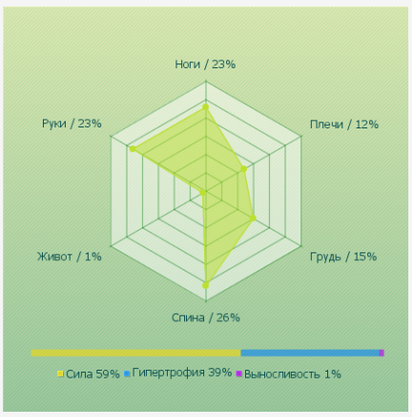
> Чем объясняется преимущественное вхождение базовых упражнений в состав комплекса? Мезоциклы, включающие многосуставные упражнения позволяют максимально нагрузить рабочие мышцы, что будет способствовать их активному увеличению.

«Программа для эктоморфа»

Набор мышечной массы

48

Классическая трехдневная сплит-программа тренировок, приспособленная под спортсменов с худощавым типом телосложения, позволит преодолеть генетический барьер. Сначала развиваем силу, потом работаем на массу — только так можно прорвать плато и создать то тело, о котором мечтает каждый.



Автор программы

Gymlex

Длительность каждой тренировки программы не превышает 45 минут, при этом в рамках дневного тренинга выполняется всего 5 упражнений с количеством подходов не более 3.

Короткие по протяженности тренировки предупреждают наступление перетренированности у эктоморфов, восстановительные способности которых генетически достаточно низки.

Кроме этого, для спортсменов с данным типом телосложения приоритетной является тренировка быстросокращающихся волокон, что достигается за счет интенсивных, непродолжительных занятий.

С каждой неделей в течение 2 месяцев нагрузка в упражнениях постепенно увеличивается, что способствует медленному, но стабильному прогрессу в приросте силовых показателей.

> По окончании данного периода, отведенного для развития силы, тренировки на массу для эктоморфа можно будет выполнять с более тяжелыми весами. А, значит, и отдача от занятий будет значительней.

Второй мезоцикл «2 месяца на массу» отличается от первого, несмотря на то что некоторые упражнения повторяются, так как являются основой как для развития силы, так и для увеличения мышц в объеме.

Каждая тренировка эктоморфа для набора массы выполняется в бодибилдерском стиле: рабочий вес в упражнениях уменьшается в отличие от особенностей силовой подготовки, количество подходов увеличивается на одну единицу, а повторений необходимо выполнять не меньше 8 за сет.

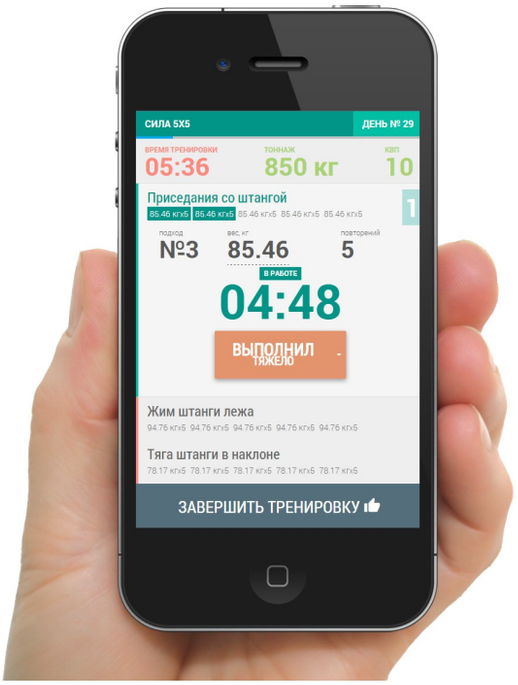
> Так как набрать массу эктоморфу достаточно сложно из-за повышенного метаболизма, спортсмену стоит отказаться от всех дополнительных возможных физических нагрузок попутно увеличив суточную норму потребления углеводов на 10-20% и белков. Количество белка, необходимое эктоморфу, должно вычисляться с учетом 3,0 грамма на килограмм веса.

Набор мышечной массы для эктоморфа — задача непростая, но вполне посильная. Активно занимаясь по программе, не стоит также забывать и о систематизации режима питания. В идеале, приемы пищи должны происходить в одно время, не реже 6 раз в сутки. Суточное количество калорий должно превышать расход в среднем на 20%.

Предложенный сплит для эктоморфа на массу — оптимальное решение для тех, кто не может или не знает, как увеличить свою мускулатуру в объеме и развить силовые показатели — одно другому не мешает.

Подробнее о программе

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

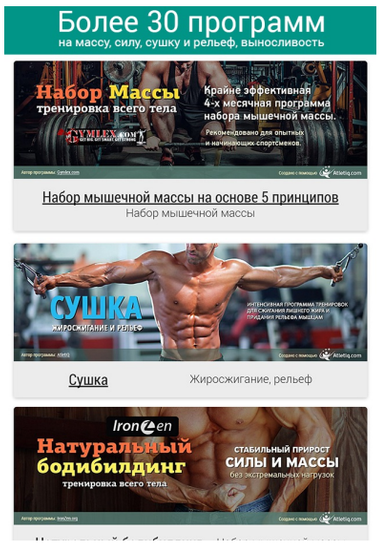
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

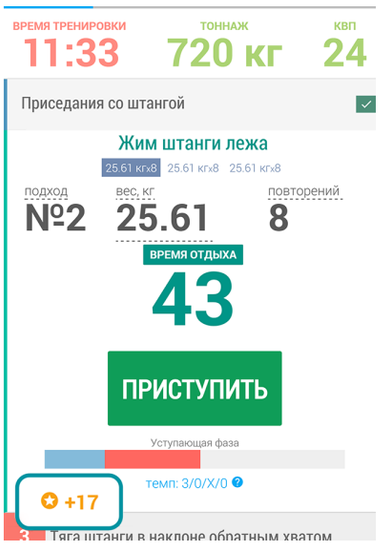
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

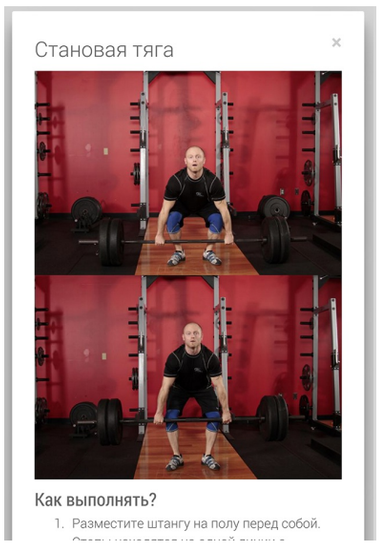
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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