Не многие способны выдержать это, но результат того стоит!

Опытный | 58 дней | 25 тренировок | ~49 минут

Все еще в поисках эффективной тренировки на массу? Мы готовы предложить нестандартное решение — оригинальный комплекс 2×3 FORSAGE. 5 дневная программа тренировок на массу ориентирована на опытных спортсменов, так как предполагает высокоинтенсивный режим работы с максимальной самоотдачей.

https://atletiq.com/programms/309

Автор: IronZen

IronZen – система построения тела за максимально короткий промежуток времени. Включает в себя подробное руководство по тренингу и питанию, основная часть представлена в наборе программ тренировок как для новичков, так и опытных атлетов.

Ключевые условия успеха по методике:

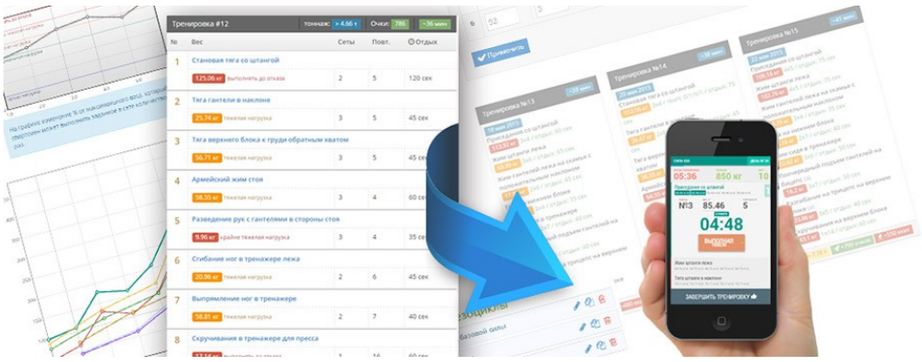
- Изучение теории тренировок, физиологии, диетологии;
- Отказ от ряда известных принципов бодибилдинга, которые работают только со стероидами;
- Следование системе - порядок программ, порядок упражнений, время отдыха и т.п.;
- Применение рекомендуемых спортивных добавок.

Проверь себя на прочность!

В основу работоспособности программы заложен стандартный принцип: упражнения выполняются в классическом среднеповторном режиме с умеренными весами, что способствует оптимальному истощению запасов креатинфосфата и появлению микроразрывов мышечных волокон, являющихся залогом их роста.

Упражнения выполняются в особом рабочем стиле на пределе физических возможностей — такие отказные тренировки станут лучшим способом прорвать плато и помогут мышцам пойти в рост.

Сроки использования программы строго ограничены двумя месяцами — дальнейшее ее использование не рекомендуется, так как длительный режим изматывающих тренировок — прямой путь к перетренированности. Через некоторое количество времени ее можно повторить.



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 адского кача!»

Продолжительность в днях: 58 | Тренировочные дни: 25 | Отдых: 33

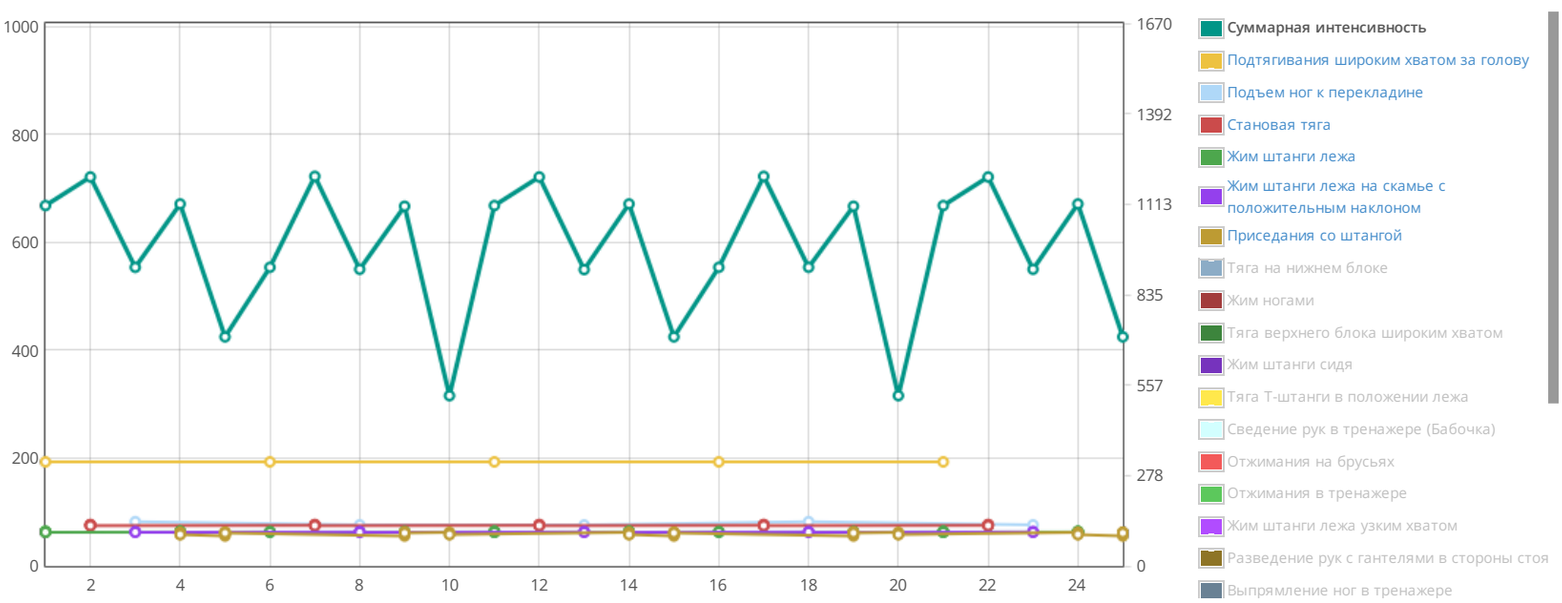
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	3-6	7-10 (+max)	30-300 сек
2	Отжимания на брусьях	3	7-10 (+max)	30 сек
3	Подтягивания широким хватом за голову	3	Max	120 сек
4	Тяга Т-штанги в положении лежа	3	6-8 (+max)	30-180 сек
5	Жим ногами	3	7-10 (+max)	30-240 сек
6	Скручивания	3	10-20 (+max)	60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга	6	7-10 (+max)	30-360 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	6	7-10 (+max)	30-240 сек
3	Тяга на нижнем блоке	6	7-10 (+max)	30-240 сек
4	Подъем на носки в тренажере сидя	3	15-30	30 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	7-10 (+max)	30 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	7-10 (+max)	30 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	6	7-10 (+max)	30-240 сек

4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	7-10 (+max)	30 сек
5	Отжимания в тренажере	3	7-10 (+max)	30 сек
6	Подъем ног к перекладине	3	10-20 (+max)	30 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Приседания со штангой	3-6	5-12 (+max)	30-300 сек
2	Жим штанги лежа	3-6	7-10 (+max)	30-300 сек
3	Жим штанги сидя	6	7-10 (+max)	30-300 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-12 (+max)	30 сек
5	Гиперэкстензия	3	7-20 (+max)	30 сек
9-й день (отдых)				
10-й день				
1	Приседания со штангой	3-6	5-12 (+max)	30-300 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	7-10 (+max)	30 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	7-10 (+max)	30 сек
4	Подъем на носки в тренажере сидя	3	15-30	30 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	15-30	30 сек
11-й день (отдых)				
12-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 — 56 мин

Жим штанги лежа
- 1×10 max — Отдых: 40 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 40 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 300 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 40 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 40 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 300 сек — до отказа

Отжимания на брусьях
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
- 3×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×6 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Жим ногами
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 240 сек — до отказа

Скручивания
- 1×10 max — Отдых: 60 сек — до отказа
- 1×15 — Отдых: 60 сек — до отказа
- 1×20 — Отдых: 60 сек — до отказа

1109 очков

Тренировка №2 — 53 мин

Становая тяга
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 360 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 300 сек — до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 240 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 240 сек — до отказа

Тяга на нижнем блоке
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 240 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 240 сек — до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
- 1×20 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×17 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×15 — Отдых: 30 сек — до отказа

1197 очков

Тренировка №3 — 40 мин

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 180 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 240 сек — до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Отжимания в тренажере
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Подъем ног к перекладине
- 3×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа

919 очков

Тренировка №4 — 63 мин

Приседания со штангой
- 1×8 max — Отдых: 240 сек — до отказа
- 1×6 max — Отдых: 300 сек — до отказа
- 1×5 max — Отдых: 300 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
- 1×10 max — Отдых: 40 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 40 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 300 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 40 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 40 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 300 сек — до отказа

Жим штанги сидя
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 300 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 300 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
- 1×12 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Гиперэкстензия
- 1×20 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×15 — Отдых: 30 сек — до отказа

Тренировка №5 — 40 мин

Приседания со штангой
- 1×12 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 300 сек — до отказа
- 1×11 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 300 сек — до отказа

Выпрямление ног в тренажере
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×9 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
- 1×20 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×17 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×15 — Отдых: 30 сек — до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
- 1×30 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×20 — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×15 — Отдых: 30 сек — до отказа

705 очков

Тренировка №6 — 48 мин

Жим штанги лежа
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 240 сек — до отказа

Отжимания на брусьях
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
- 3×10 max — Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×6 max — Отдых: 180 сек — до отказа

Жим ногами
- 1×10 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×8 max — Отдых: 30 сек — до отказа
- 1×7 max — Отдых: 240 сек — до отказа

Скручивания
- 1×10 max — Отдых: 60 сек — до отказа
- 1×15 — Отдых: 60 сек — до отказа
- 1×20 — Отдых: 60 сек — до отказа

919 очков

1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

1114 очков

Тренировка №7 — 53 мин

Становая тяга
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 360 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
1×30 Отдых: 30 сек до отказа
1×25 Отдых: 30 сек до отказа
1×20 Отдых: 30 сек до отказа

1199 очков

Тренировка №8 — 40 мин

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 180 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Отжимания в тренажере
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 30 сек до отказа

913 очков

Тренировка №9 — 53 мин

Приседания со штангой
1×12 Отдых: 30 сек до отказа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 300 сек до отказа
1×11 Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Жим штанги лежа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Жим штанги сидя
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых: 30 сек до отказа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа

Гиперэкстензия
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

1107 очков

Тренировка №10 — 41 мин

Приседания со штангой
1×8 max Отдых: 240 сек до отказа
1×6 max Отдых: 300 сек до отказа
1×5 max Отдых: 300 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
1×30 Отдых: 30 сек до отказа
1×25 Отдых: 30 сек до отказа
1×20 Отдых: 30 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
1×30 Отдых: 30 сек до отказа
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа

Тренировка №11 — 56 мин

Жим штанги лежа
1×10 max Отдых: 40 сек до отказа
1×8 max Отдых: 40 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа
1×9 max Отдых: 40 сек до отказа
1×8 max Отдых: 40 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Отжимания на брусьях
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа
1×6 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим ногами
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа

Тренировка №12 — 53 мин

Становая тяга
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 360 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

524 очков

1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Скручивания
1×10 max Отдых: 60 сек до отказа
1×15 Отдых: 60 сек до отказа
1×20 Отдых: 60 сек до отказа

1109 очков

Подъем на носки в тренажере сидя
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×17 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа

1197 очков

Тренировка №13 — 40 мин

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 180 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Отжимания в тренажере
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подъем ног к перекладине
3×20 Отдых: 30 сек до отказа

912 очков

Тренировка №14 — 63 мин

Приседания со штангой
1×8 max Отдых: 240 сек до отказа
1×6 max Отдых: 300 сек до отказа
1×5 max Отдых: 300 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
1×10 max Отдых: 40 сек до отказа
1×8 max Отдых: 40 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа
1×9 max Отдых: 40 сек до отказа
1×8 max Отдых: 40 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Жим штанги сидя
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых: 30 сек до отказа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа

Гиперэкстензия
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

1114 очков

Тренировка №15 — 40 мин

Приседания со штангой
1×12 Отдых: 30 сек до отказа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 300 сек до отказа
1×11 Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×17 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
1×30 Отдых: 30 сек до отказа
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа

705 очков

Тренировка №16 — 48 мин

Жим штанги лежа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Отжимания на брусьях
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа
1×6 max Отдых: 180 сек до отказа

Тренировка №17 — 53 мин

Становая тяга
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 360 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке

Тренировка №18 — 40 мин

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 180 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа

Жим ногами
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Скручивания
1×10 max Отдых: 60 сек до отказа
1×15 Отдых: 60 сек до отказа
1×20 Отдых: 60 сек до отказа

919 очков

1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
1×30 Отдых: 30 сек до отказа
1×25 Отдых: 30 сек до отказа
1×20 Отдых: 30 сек до отказа

1199 очков

1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Отжимания в тренажере
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подъем ног к перекладине
3×10 max Отдых: 30 сек до отказа

919 очков

Тренировка №19 — 53 мин

Приседания со штангой
1×12 Отдых: 30 сек до отказа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 300 сек до отказа
1×11 Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Жим штанги лежа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Жим штанги сидя
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых: 30 сек до отказа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа

Гиперэкстензия
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

1107 очков

Тренировка №20 — 41 мин

Приседания со штангой
1×8 max Отдых: 240 сек до отказа
1×6 max Отдых: 300 сек до отказа
1×5 max Отдых: 300 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
1×30 Отдых: 30 сек до отказа
1×25 Отдых: 30 сек до отказа
1×20 Отдых: 30 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
1×30 Отдых: 30 сек до отказа
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа

524 очков

Тренировка №21 — 56 мин

Жим штанги лежа
1×10 max Отдых: 40 сек до отказа
1×8 max Отдых: 40 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа
1×9 max Отдых: 40 сек до отказа
1×8 max Отдых: 40 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Отжимания на брусьях
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подтягивания широким хватом за голову
3×10 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга Т-штанги в положении лежа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа
1×6 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим ногами
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Скручивания
1×10 max Отдых: 60 сек до отказа
1×15 Отдых: 60 сек до отказа
1×20 Отдых: 60 сек до отказа

1109 очков

Тренировка №22 — 53 мин

Становая тяга
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 360 сек до отказа

Тренировка №23 — 40 мин

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Тренировка №24 — 63 мин

Приседания со штангой
1×8 max Отдых: 240 сек до отказа
1×6 max Отдых: 300 сек до отказа
1×5 max Отдых: 300 сек оч. тяжело

1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×17 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа

1197 очков

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 180 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 240 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Отжимания в тренажере
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 30 сек до отказа

913 очков

Жим штанги лежа
1×10 max Отдых: 40 сек до отказа
1×8 max Отдых: 40 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа
1×9 max Отдых: 40 сек до отказа
1×8 max Отдых: 40 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Жим штанги сидя
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×12 Отдых: 30 сек до отказа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа

Гиперэкстензия
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

1114 очков

Тренировка №25
40 мин

Приседания со штангой
1×12 Отдых: 30 сек до отказа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 300 сек до отказа
1×11 Отдых: 30 сек до отказа
1×8 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 300 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
1×10 max Отдых: 30 сек до отказа
1×9 max Отдых: 30 сек до отказа
1×7 max Отдых: 30 сек до отказа

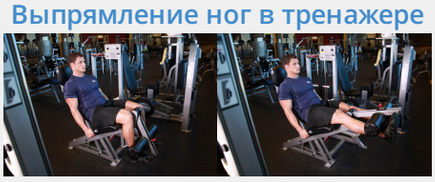
Подъем на носки в тренажере сидя
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×17 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере стоя
1×30 Отдых: 30 сек до отказа
1×20 Отдых: 30 сек до отказа
1×15 Отдых: 30 сек до отказа

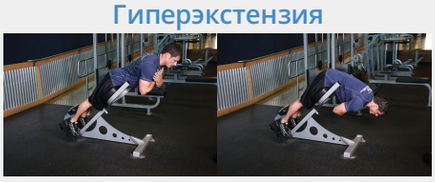
705 очков

Справочник упражнений программы

Выпрямление ног в тренажере



Гиперэкстензия



Жим ногами

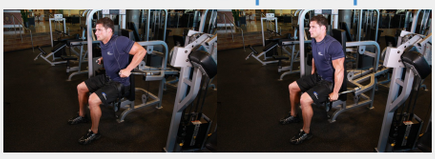
Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

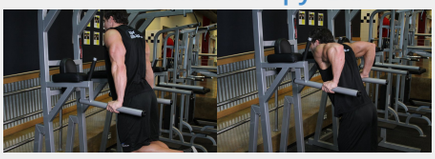
Жим штанги лежа узким хватом

Жим штанги сидя

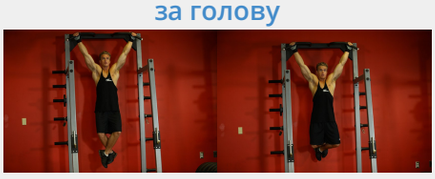
Отжимания в тренажере



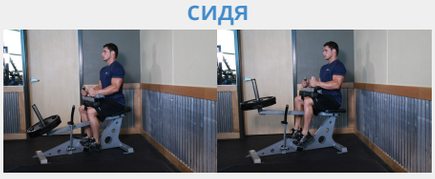
Отжимания на брусьях



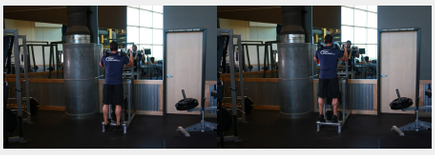
Подтягивания широким хватом за голову



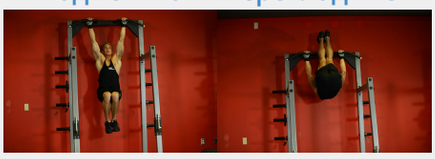
Подъем на носки в тренажере сидя



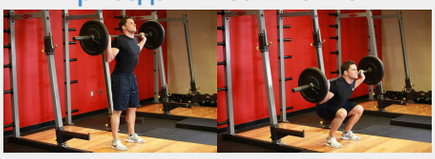
Подъем на носки в тренажере стоя



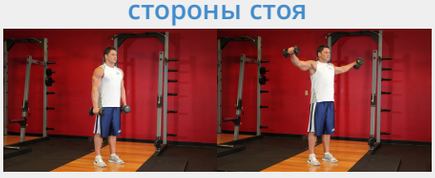
Подъем ног к перекладине



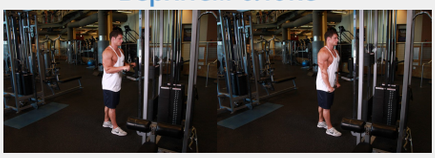
Приседания со штангой



Разведение рук с гантелями в стороны стоя

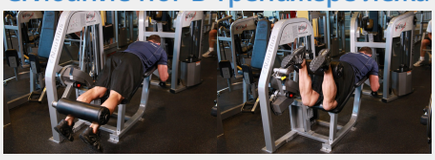


Разгибание на трицепс на верхнем блоке

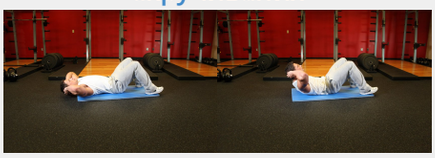


Сведение рук в тренажере (Бабочка)

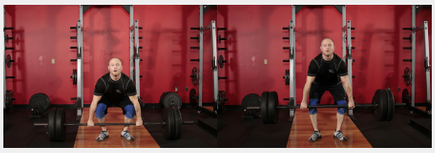
Сгибание ног в тренажере лежа



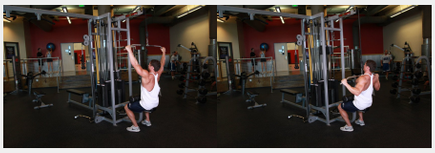
Скручивания



Становая тяга



Тяга верхнего блока широким хватом



Тяга на нижнем блоке

Тяга Т-штанги в положении лежа

ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СИЛЬНЫМ С ЭТОЙ ПРОГРАММОЙ, НО ПРИГОТОВЬСЯ К РАБОТЕ С МАКСИМАЛЬНОЙ САМООТДАЧЕЙ!

В основу работоспособности программы заложен стандартный принцип: упражнения выполняются в классическом среднеповторном режиме с умеренными весами, что способствует оптимальному истощению запасов креатинфосфата и появлению микроразрывов мышечных волокон, являющихся залогом их роста.

Практически каждая тренировка начинается с базовых упражнений силового троеборья — такая специфика построения тренировочного дня помогает активизировать все мышечные группы — гармоничная их работа, в свою очередь, стимулирует массированный выброс тестостерона и помогает достичь основной цели занятия — запустить механизмы мышечного роста.

Тяжелые многосуставные упражнения в программе тренировок для быстрого набора мышечной массы перемежаются с облегченной «изоляцией», что ускоряет восстановление рабочих мышц, одновременно стимулирует их рост и снимает нагрузку с ЦНС.

Выполнение упражнений в среднем диапазоне повторов способствует укреплению связок и сухожилий, что является основой для роста силовых показателей и станет хорошим подспорьем в массонаборный период, когда предполагается работа с тяжелыми весами.

Особенностью программы тренировок на массу и рост мышц является специфичный режим работы — большинство упражнений поделены на два коротких цикла, каждый из которых содержит три сета. В рамках одного цикла период отдыха между подходами — 30-40 секунд, тогда как временной интервал между ними варьируется от 180 до 360 секунд.

> Длительный промежуток отдыха характерен для тренировок силового характера — именно в этот период происходит полное восстановление резервов креатинфосфатного депо.

В каждом подходе такие упражнения выполняются до момента достижения отказа с максимально возможным весом на заданное количество повторений. С каждым последующим подходом вес отягощения будет неизменно сокращаться, так как физические возможности мышц не позволят выполнить упражнение с той же нагрузкой.

Стиль работы схож с пауэрлифтерским. Сверхтяжелая и стрессовая силовая тренировка до отказа позволяет «пробить» мышцы и становится движущей силой анаболического роста. Хотя тренировочный комплекс имеет масонаборную направленность, силовые показатели будут пропорционально возрастать.

Режим отдыха также аналогичен ритму работы силовиков и предполагает организацию перерыва между упражнениями в 5 минут. Принимая во внимание достаточно длительный интервал между сетами, важно не допускать «остывания» рабочих мышц. **С этой целью можно проводить в перерыве легкую растяжку.**

Принцип построения схемы работы в чем-то близок к технике классических дроп-сетов. Различие состоит лишь в том, что в практикуемых дроп-сетах интенсивность остается запредельно высокой за счет минимального времени отдыха между подходами — не более 10 секунд, тогда как в предложенной программе предлагается увеличить его до 30-40 секунд.

> Среднеповторный режим работы и тяжелые веса будут действовать одновременно в двух направлениях: растить силовые показатели и утолщать мышечные волокна.

Все тренировочные дни выстроены по единому принципу «достаточности» нагрузки, для чего на каждую из прорабатываемых мышечных групп выполняются «сдвоенные» упражнения:

- Первый день: грудь и спина
- Второй день: спина
- Третий день: грудь и трицепс
- Четвертый день: плечи
- Пятый: ноги

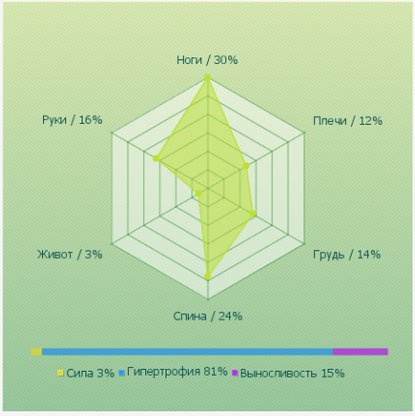
Каждое из предложенных упражнений по-своему распределяет нагрузку, что позволяет предупредить наступление мышечной адаптации и оптимально загрузить мышцу.

«2x3 Forsage »

Набор мышечной массы

25

Все еще в поисках эффективной тренировки на массу? Мы готовы предложить нестандартное решение — оригинальный комплекс 2×3 FORSAGE. 5 дневная программа тренировок на массу ориентирована на опытных спортсменов, так как предполагает высокоинтенсивный режим работы с максимальной самоотдачей.



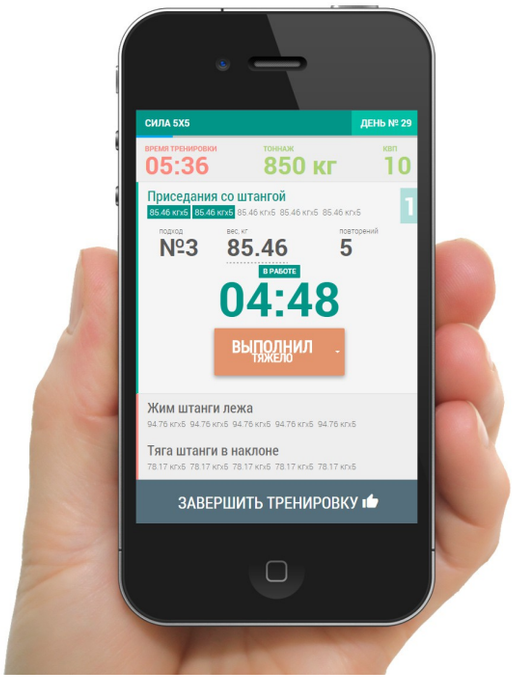
Автор программы

IronZen

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

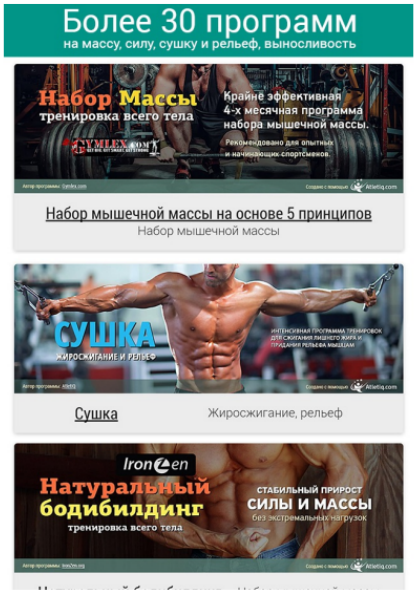
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

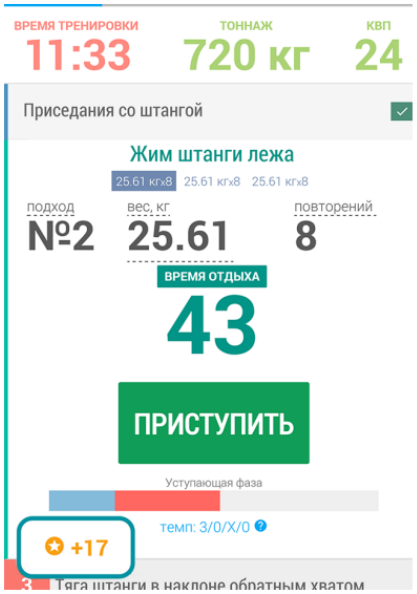
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

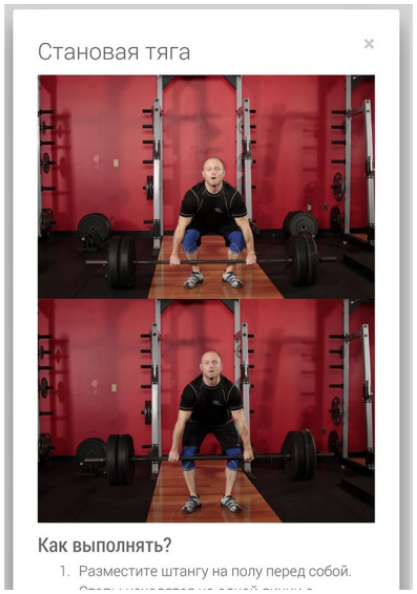
Как пользоваться мобильным ассистентом?

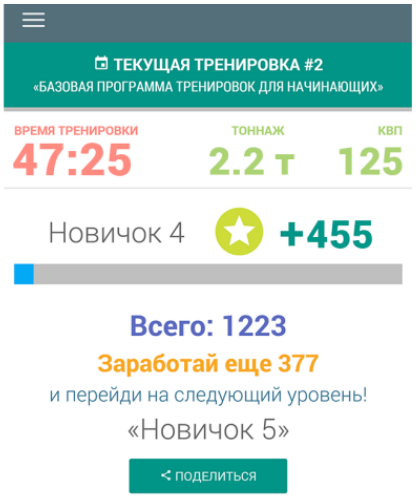
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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