Революционная массонаборная методика переменной цикличности — применяй и властвуй

Опытный | 52 дня | 24 тренировки | ~62 минуты

Уникальный тандем давно опробованных и результативных методик двухмесячной тренировочной программы для набора мышечной массы поможет совершить революционный прорыв в персональном тренинге и подчистую использовать мышечный потенциал.

https://atletiq.com/programms/350

Автор: Южаков Антон

Эффективный тренинг с опытным наставником Антоном Южаковым: профессиональные вершины — возьмем, любительских целей достигнем.

Занимаясь силовым видом спорта, не имеет принципиального значения — нацелен ли ты достигнуть профессионального соревновательного уровня или занимаешься для себя. Каждая из этих задач требует взвешенного и обдуманного подхода. Полагаться на свои знания и опыт или заручиться поддержкой и советами инструктора — это исключительное право каждого спортсмена.

Вне зависимости от сделанного тобой выбора, избранных методик и тренировочных схем, важно одно — качественная тренировка не должна быть завязана на сегодняшнем дне,

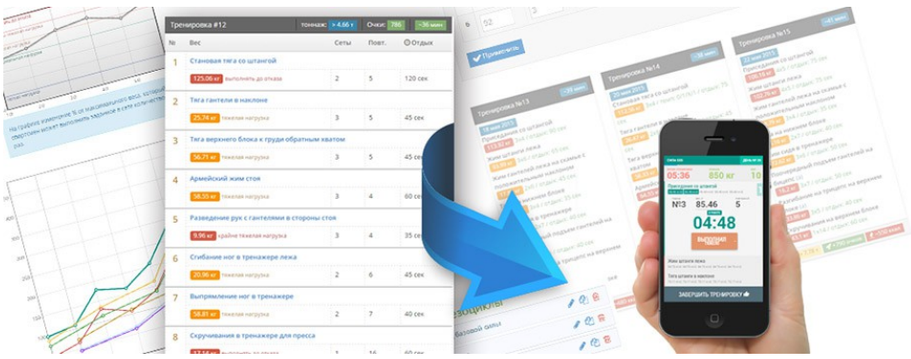
Двухмесячная программа периодизированного тренинга на массу — твое оружие в победе над генетикой

Предложенная программа — классика «массонаборного» жанра. Все рекомендации, касающиеся длительности, стиля тренировки, периодов отдыха и числа повторо-подходов находятся здесь в четком соответствии с постулатами бодибилдерских техник. Программой предусмотрено разведение недели по традиционной сплит-схеме на три тренировки: первый день активно нагружаем грудные и трицепс, второй день тренинга посвящен спине и плечам, и в завершение — самая продолжительная и объемная тренировка ног и бицепса.

Предложенные трехдневный сплит — удел работы атлета с опытом:

это всегда взгляд перспективу. Сконцентрировать усилия на конечном результате поможет составление тренировочного плана, который способен сделать каждое занятие эффективнее, а конечную цель —ближе.

арсенал тренировочного комплекса составляют действительно мощные и эффективные упражнения, требующие четкой техничности и оказывающие серьезную нагрузку. Заложенный в основу программы принцип переменной циклической методики фантастически эффективен для цели набора «натуральной» массы и быстро приведет к финальному результату.



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: 26 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 14

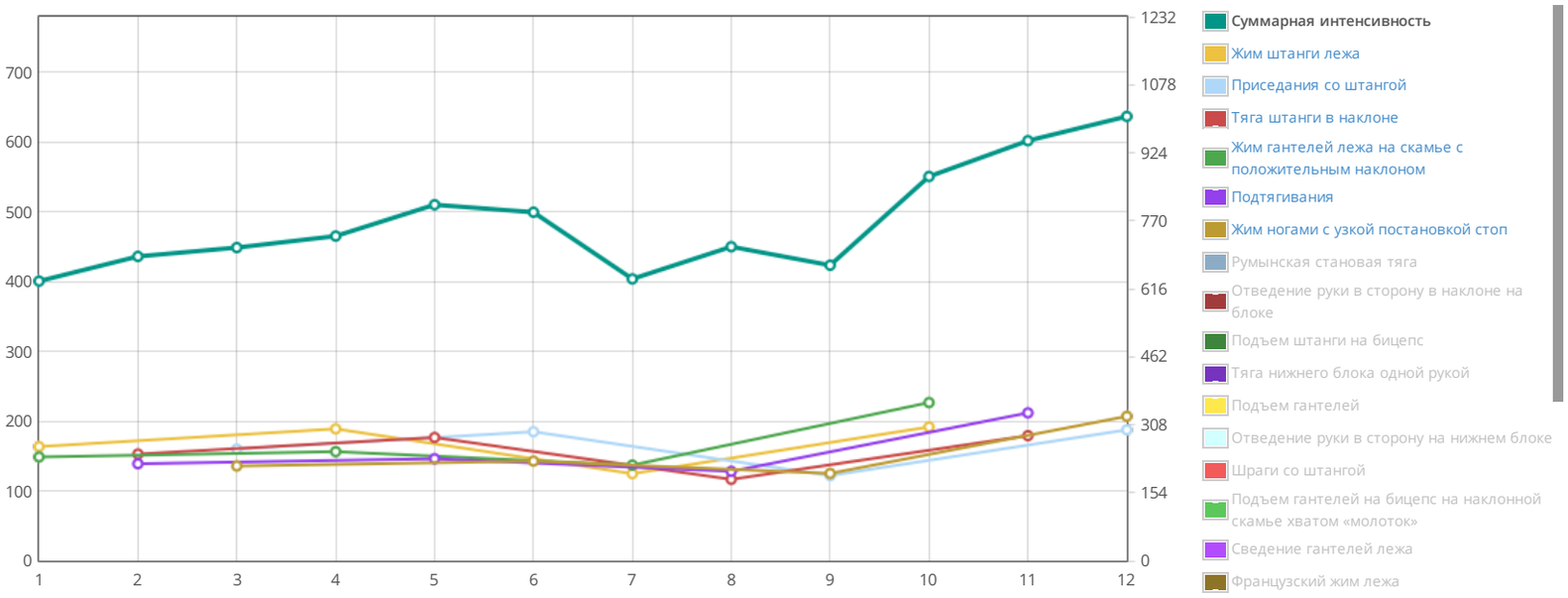
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	3-5	5-12	90-240 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-12	60-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	10-12	60-90 сек
4	Французский жим лежа	3-4	8-12	60-90 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	10-12	60-90 сек
6	Подъем гантелей	3	10-12	60-90 сек
7	Косые скручивания	3	10-12	60-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Тяга штанги в наклоне	3-5	5-12	90-240 сек
2	Подтягивания	3-4	8-12	60-90 сек
3	Тяга нижнего блока одной рукой	3	10-12	60-90 сек
4	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	3	10-12	60-90 сек
5	Отведение руки в сторону в наклоне на блоке	3	10-12	60-90 сек
6	Шраги со штангой	3-4	8-12	60-90 сек

7	Скручивания на верхнем блоке	3	10-12	60-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	3-5	5-12	90-240 сек
2	Жим ногами с узкой постановкой стоп	3-4	8-12	60-90 сек
3	Румынская становая тяга	3-4	8-12	60-90 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-12	60-90 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-12	60-90 сек
6	Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»	3-4	8-12	60-90 сек
7	Подъем штанги на бицепс	3-4	8-12	60-90 сек
8	Скручивания в тренажере для пресса	3	10-12	60-90 сек
6-й день (отдых)				
7-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 — 50 мин

Жим штанги лежа
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Тренировка №2 — 50 мин

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Подтягивания
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга нижнего блока одной рукой
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Отведение руки в сторону на нижнем блоке

Тренировка №3 — 59 мин

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Румынская становая тяга
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Сгибание ног в тренажере лежа

Французский жим лежа
4×12 Отдых: 60 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем гантелей
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Косые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек нормально

633 очков

3×12 Отдых: 60 сек нормально

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Шраги со штангой
4×12 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек нормально

689 очков

3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 60 сек нормально

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
4×12 Отдых: 60 сек нормально

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

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 60 сек нормально

709 очков

Тренировка №4 — 69 мин

Жим штанги лежа
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем гантелей
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Косые скручивания
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

735 очков

Тренировка №5 — 69 мин

Тяга штанги в наклоне
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Подтягивания
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга нижнего блока одной рукой
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Шраги со штангой
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

806 очков

Тренировка №6 — 80 мин

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Румынская становая тяга
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

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

Скручивания в тренажере для пресса
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

789 очков

Тренировка №7 — 48 мин

Жим штанги лежа
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

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

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Косые скручивания
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

638 очков

Тренировка №8 — 48 мин

Тяга штанги в наклоне
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Подтягивания
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга нижнего блока одной рукой
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Шраги со штангой
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

711 очков

Тренировка №9 — 55 мин

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Жим ногами с узкой постановкой стоп
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

669 очков

Тренировка №10 — 74 мин

Жим штанги лежа
5×5 Отдых: 240 сек — нормально

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

Сведение гантелей лежа
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Косые скручивания
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

870 очков

Тренировка №11 — 74 мин

Тяга штанги в наклоне
5×5 Отдых: 240 сек — нормально

Подтягивания
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга нижнего блока одной рукой
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Шраги со штангой
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

951 очков

Тренировка №12 — 85 мин

Приседания со штангой
5×5 Отдых: 240 сек — нормально

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Румынская становая тяга
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

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

Скручивания в тренажере для пресса
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

1006 очков

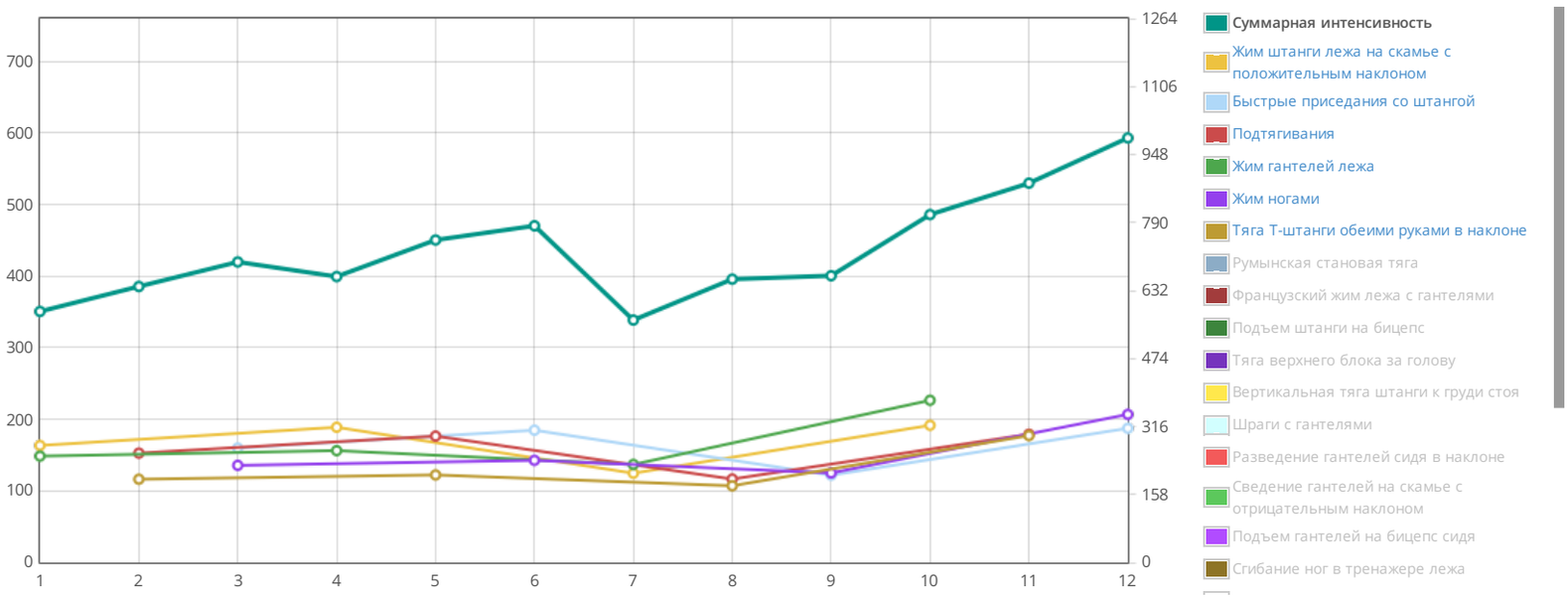
2 «2 месяц»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 14

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-5	5-12	90-240 сек
2	Жим гантелей лежа	3-4	8-12	60-90 сек
3	Сведение гантелей на скамье с отрицательным наклоном	3	10-12	60-90 сек
4	Французский жим лежа с гантелями	3-4	8-12	60-90 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3	10-12	60-90 сек
6	Обратное скручивание лежа на животе	3	10-12	60-90 сек
7	Подъем гантелей			сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Подтягивания	3-5	5-12	90-240 сек
2	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	3-4	8-12	60-90 сек
3	Тяга верхнего блока за голову	3	10-12	60-90 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	10-12	60-90 сек
5	Разведение гантелей сидя в наклоне	3	10-12	60-90 сек

6	Скручивания на верхнем блоке	3	10-12	60-90 сек
7	Шраги с гантелями	3-4	8-12	60-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Быстрые приседания со штангой	3-5	5-12	90-240 сек
2	Жим ногами	3-4	8-12	60-90 сек
3	Румынская становая тяга	3-4	8-12	60-90 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-12	60-90 сек
5	Подъем штанги на бицепс	3-4	8-12	60-90 сек
6	Подъем гантелей на бицепс сидя	3	10-12	60-90 сек
7	Подъем на носки в тренажере сидя	3-4	8-12	60-90 сек
8	Скручивания в тренажере для пресса	3	10-12	60-90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 44 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Сведение гантелей на скамье с отрицательным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Французский жим лежа с гантелями
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Тренировка №2 — 50 мин

Подтягивания
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Тренировка №3 — 59 мин

Быстрые приседания со штангой
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Румынская становая тяга
4×12 Отдых: 60 сек — нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

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

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×12 Отдых: 60 сек — нормально

Обратное скручивание лежа на животе
3×12 Отдых: 60 сек нормально

583 очков

Шраги с гантелями
4×12 Отдых: 60 сек нормально

641 очков

Подъем на носки в тренажере сидя
4×12 Отдых: 60 сек нормально

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 60 сек нормально

698 очков

Тренировка №4 — 61 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Жим гантелей лежа
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей на скамье с отрицательным наклоном
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Обратное скручивание лежа на животе
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

664 очков

Тренировка №5 — 69 мин

Подтягивания
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

749 очков

Тренировка №6 — 80 мин

Быстрые приседания со штангой
5×6 Отдых: 180 сек нормально

Жим ногами
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Румынская становая тяга
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

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

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

782 очков

Тренировка №7 — 42 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение гантелей на скамье с отрицательным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Обратное скручивание лежа на животе
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

563 очков

Тренировка №8 — 48 мин

Подтягивания
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Шраги с гантелями
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

658 очков

Тренировка №9 — 55 мин

Быстрые приседания со штангой
3×10 Отдых: 120 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

666 очков

Тренировка №10 — 66 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×5 Отдых: 240 сек нормально

Тренировка №11 — 74 мин

Подтягивания
5×5 Отдых: 240 сек нормально

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне

Тренировка №12 — 85 мин

Быстрые приседания со штангой
5×5 Отдых: 240 сек нормально

Жим ногами

Жим гантелей лежа
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сведение гантелей на скамье с отрицательным наклоном
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

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

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Обратное скручивание лежа на животе
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

808 очков

4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

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

881 очков

4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Румынская становая тяга
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

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

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

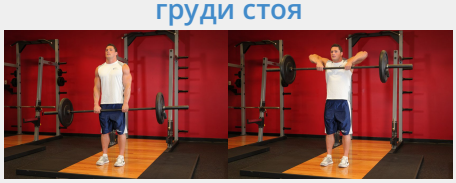
Скручивания в тренажере для пресса
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

986 очков

Справочник упражнений программы

Быстрые приседания со штангой

Вертикальная тяга штанги к груди стоя



Жим гантелей лежа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

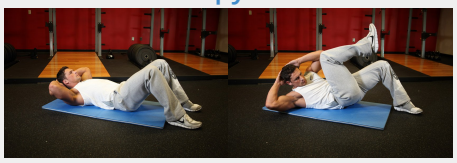
Жим ногами

Жим ногами с узкой постановкой стоп

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Косые скручивания

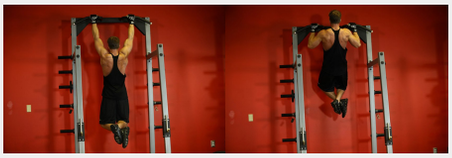


Обратное скручивание лежа на животе

Отведение руки в сторону в наклоне на блоке

Отведение руки в сторону на нижнем блоке

Подтягивания



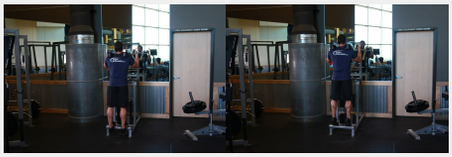
Подъем гантелей

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»

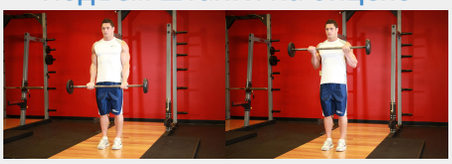
Подъем гантелей на бицепс сидя

Подъем на носки в тренажере сидя

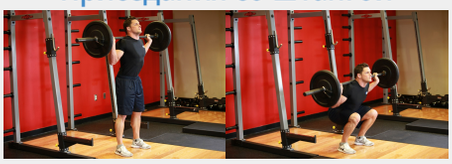
Подъем на носки в тренажере стоя



Подъем штанги на бицепс

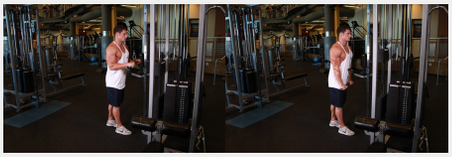


Приседания со штангой

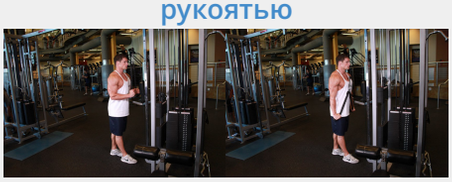


Разведение гантелей сидя в наклоне

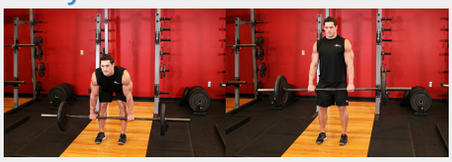
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



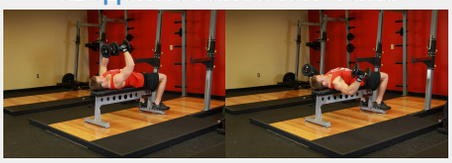
Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью



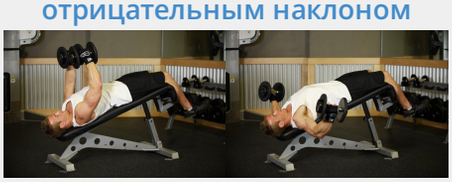
Румынская становая тяга



Сведение гантелей лежа

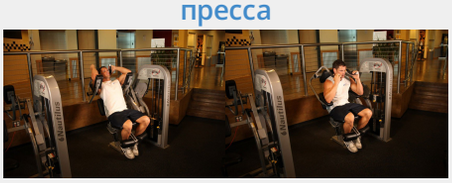


Сведение гантелей на скамье с отрицательным наклоном

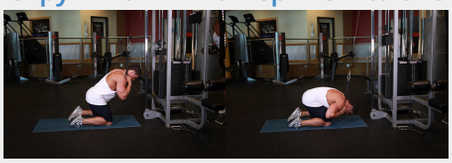


Сгибание ног в тренажере лежа

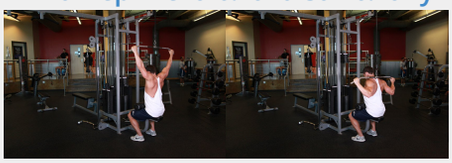
Скручивания в тренажере для пресса



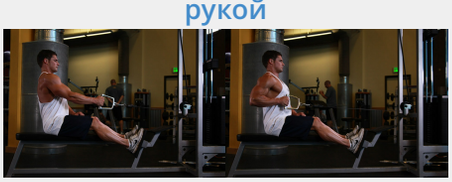
Скручивания на верхнем блоке



Тяга верхнего блока за голову



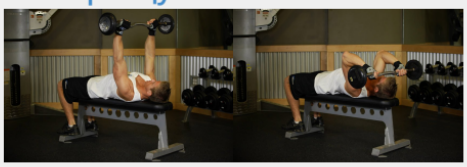
Тяга нижнего блока одной рукой



Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне

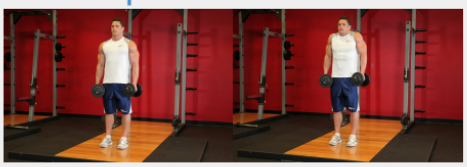
Тяга штанги в наклоне

Французский жим лежа

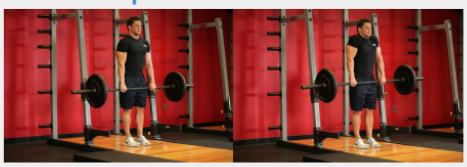


Французский жим лежа с гантелями

Шраги с гантелями



Шраги со штангой



ОТРАБОТАННАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ НЕ ПОДВЕДЕТ: ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ МЫШЕЧНОГО РОСТА С ТРЕХДНЕВНЫМ КЛАССИЧЕСКИМ СПЛИТОМ

С чего начинается тренировка на массу?

Правильно — с тяжелого многосуставного упражнения, которое вызывает секрецию тестостерона и задает правильный темп всей тренировке! Как водится, основной упор в тренинге, нацеленном на строительство мышечной массы, будет стандартно сделан на компаундные упражнения, выполненные в качественной отшлифованной технике.Именно тяжелая база подвергает рабочие мышцы максимальному механическому напряжению, что является основным стимулом их роста.

Но и изоляцией также пренебрегать не станем — в каждую тренировку сразу за базовым блоком включено выполнение односуставных упражнений. И хотя сами они прямо не влияют на рост мускулатуры, но опосредованно продвигают нас к цели, оказывая дополнительную прицельную нагрузку на рабочую мышцу.

> Обратим внимание на интенсивность работы: среднечисленные повторы наилучшим образом отвечает целям тренировки — обеспечивают прирост мышечной массы. В данном случае эффект достигается за счет одновременной стимуляции саркоплазматической и миофибриллярной мышечной гипертрофии.

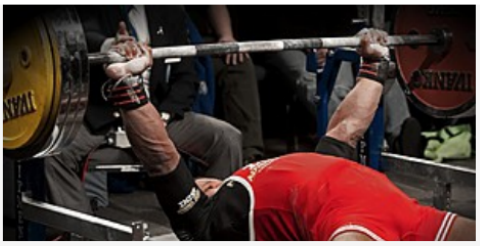
Программа на мышечную массу разделена на два макроцикла, продолжительностью в один месяц. При переходе ко второму циклу некоторые упражнения комплекса будут изменены — это позволяет смещать тренировочные акценты, максимально полно прорабатывая мышечные группы, и помогает изменить психологический «портрет» тренировки. С этого момента работа в зале перестает быть тяжелым испытанием и становится мегарезультативной и разнообразной.

Но не только набор упражнений влияет на увеличение мышечных объемов, не меньшую роль в этом играет — характер работы или интенсивность нагрузок. В основу программы для быстрого набора мышечной массы положен наиболее эффективный и щадящий прием переменного циклирования.

В чем преимущество такой манеры построения тренировок?

> Череда сменяющихся режимов высокоповторной и низкоповторной работы не только вносит необходимое разнообразие в программу упражнений для набора мышечной массы, усложняя адаптацию, но и не дает спортсмену «морально перегореть», предоставляя дополнительную возможность восстановиться.

Характер и интенсивность нагрузок будет варьироваться не только в рамках циклов, но и от недели к неделе.

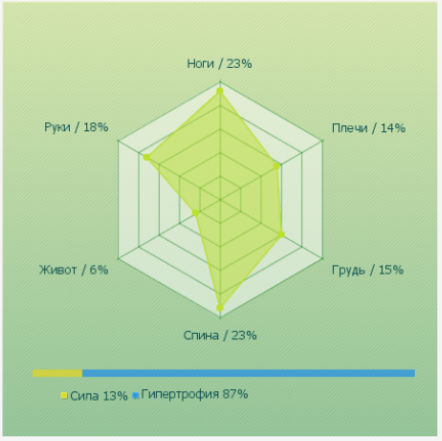


«АТЛАНТ»

Набор мышечной массы

24

Уникальный тандем давно опробованных и результативных методик двухмесячной тренировочной программы для набора мышечной массы поможет совершить революционный прорыв в персональном тренинге и подчистую использовать мышечный потенциал.



Автор программы

Южаков Антон

Подробнее о программе

Скачать приложение:

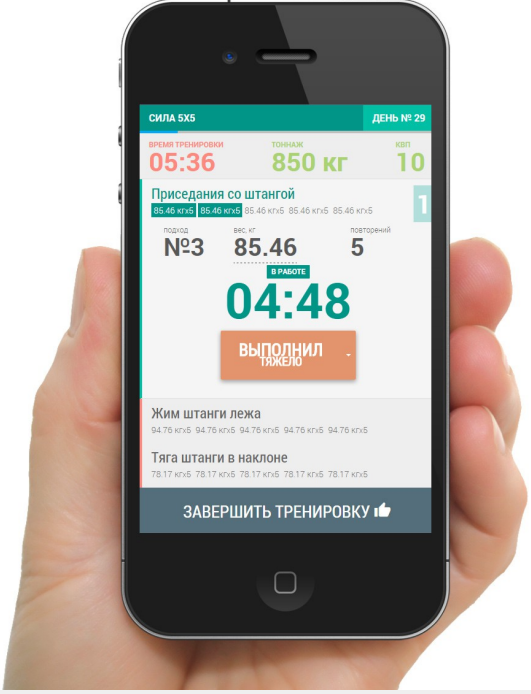
https://atletiq.com/app

Первая неделя программы начнется интенсивным тренингом: проводится с рабочими весами, обеспечивающими работу на пределе в максимальных предложенных программой границах повторений.Выполнение упражнений в средне повторном ритме на предельном усилии способствует анаболизму быстрых волокон, которые преобладают в мышечной ткани и как следствие, приведут вас к заветной гипертрофии.

Но помним: эффективная программа для набора мышечной массы всегда предполагает параллельную динамику силовых показателей. Поэтому неделя тренировки, следующая за интенсивной, будет проходить в силовом ключе. Силовая направленность предопределяет противоположный подход: упражнения будут выполняться в режиме 5-8 повторов, минимальном числе подходов и контролируемо медленном темпе.

> Характер тренировки также является определяющим фактором длительности отдыха:в интенсивной фазе — 60 секунд, в силовой —более продолжительные. Затяжные интервалы необходимы для восстановления силы мышц и удержания высокой производительности в последующих сетах, тогда как низкие интервалы дополнительно способствуют приливу крови к мышцам.

Удивлен? Оказывается, не только экстремальные нагрузки могут заставить мышцы расти. Шокирующая новизна и массированная атака разнообразных тренировочных стимулов станут сильнейшим толчком к увеличению объемов и придадут твоим мышцам эффектные очертания. Изучай методику работы и скорее опробуй на практике.



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

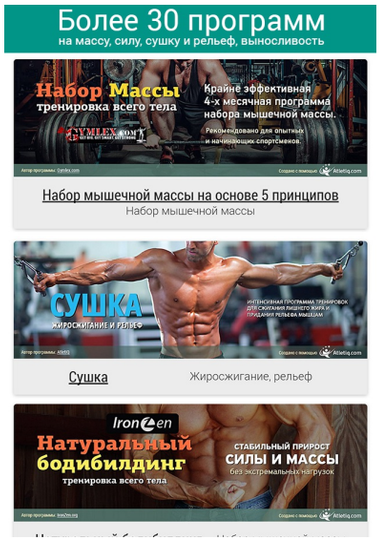
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

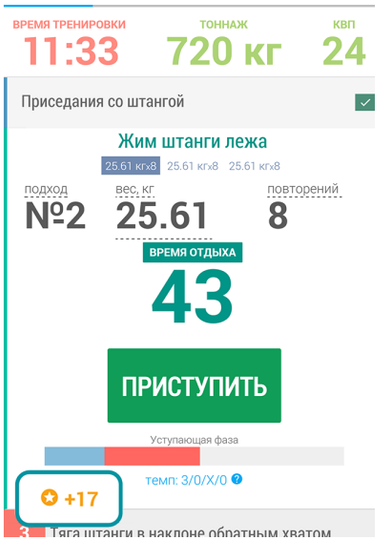
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

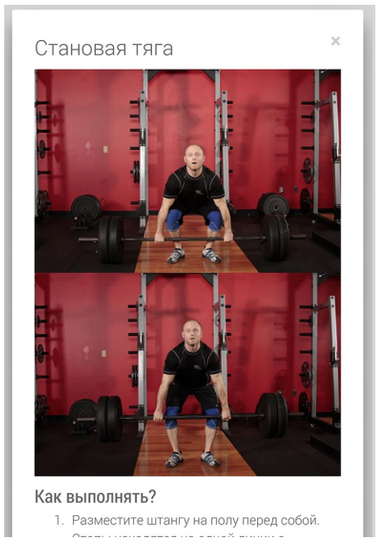
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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