

EXTREME MASS

Авторы программы: Антон Южаков

4-Х ДНЕВНЫЙ СПЛИТ РОСТ МАССЫ

2 мезоцикла по месяцу
32 тренировки

Создано с помощью

Atletiq.com

Неважно, кто вы

Четырехдневный сплит на массу — PRO-уровень твоей тренировки

Опытный

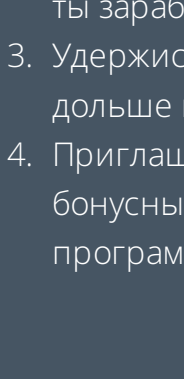
62 дня

32 тренировки

~47 минут

Стремишься подстегнуть мышечное развитие, но не знаешь как? Сегодня мы раскрываем рецепт экстремальной массы всем желающим. Применив тренировочную схему элитного бодибилдера — тасуи базовые упражнения с целевой изоляцией в четырехдневном сплите.

<https://atletiq.com/programma/extreme-mass-355.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале. Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

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!



Сократи свой путь на сцену Олимпиады с двухмесячным массонаборным сплит-курсом

Необходимость качественного усложнения тренировок становится стимулом к рождению идеальной схемы четырехдневного сплита, которая позволила максимально продуктивно наращивать массу, — специализация на работе 1-2 отдельных мышечных групп. Так мы достигаем высокого объема тренинга и предельной нагрузки мускулатуры — ни одна мышца не будет обделена вниманием.

Каждую группу ты будешь тренировать единожды, в неделю, давая ей возможность восстановить рабочий потенциал, а вот нервной системе придется нагружаться в пример чаще: 48 часов — ровно столько отводится тебе на межтренировочный отдых. Предел тренировочного напряжения — сверхмерный, но таковы правила естественного отбора в железном спорте. Готов? Тогда в бой!

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1	«1 месяц»	Продолжительность в днях: 31	Тренировочные дни: 16	Отдых: 15
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	3-4	8-12	60-120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	10-12	60-120 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12-15	45-60 сек
Доступ открыт по подписке				

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.

Легенда:

- Суммарная интенсивность
- Жим штанги лежа
- Приседания со штангой
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
- Жим штанги в наклоне
- Подтягивания
- Жим ногами с узкой постановкой стоп
- Жим гантелей лежа к груди стоя
- Румынская становая тяга
- Сведение рук в кроссовере
- Тяга верхнего блока за голову
- Отведение руки в сторону на наклонном блоке
- Разведение гантелей сидя в наклоне
- Подъем штанги на бицепс
- Широкий хват
- Выпрямление ног в тренажере
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом

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

Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1

54 мин

Жим штанги лежа
4x8 Отдых 120 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4x10 Отдых 120 сек

Сведение рук в кроссовере
3x12 Отдых 60 сек

Французский жим лежа
4x10 Отдых 120 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3x12 Отдых 60 сек

Скручивания
3x12 Отдых 60 сек

> 4.39 т > 465 очков > 330 ккал

Тренировка №2

54 мин

Приседания со штангой
4x8 Отдых 120 сек

Жим ногами с узкой постановкой стоп
4x10 Отдых 120 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x12 Отдых 60 сек

Румынская становая тяга
4x10 Отдых 120 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x12 Отдых 60 сек

Подъем на носки со штангой
3x12 Отдых 60 сек

> 11.2 т > 465 очков > 330 ккал

Тренировка №3

54 мин

Тяга штанги в наклоне
4x8 Отдых 120 сек

Подтягивания
4x10 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока за голову
3x12 Отдых 60 сек

Подъем штанги на бицепс
4x10 Отдых 120 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3x12 Отдых 60 сек

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3x12 Отдых 60 сек

> 4.41 т > 492 очков > 330 ккал

2	«2 месяц»	Продолжительность в днях: 31	Тренировочные дни: 16	Отдых: 15
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-12	60-120 сек
2	Жим гантелей лежа	3-4	10-12	60-120 сек
Доступ открыт по подписке				

Интенсивность тренировок по упражнениям

Легенда:

- Суммарная интенсивность
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
- Приседания со штангой
- Жим гантелей лежа
- Подтягивания
- Жим ногами
- Выпрямление ног в тренажере

Румынская становая тяга (вариант 2)

- Сведение рук в кроссовере
- Тяга гантели в наклоне
- Французский жим лежа с гантелями
- Отведение руки в сторону на наклонном блоке
- Разведение гантелей сидя в наклоне
- Подъем штанги на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье

Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1

54 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4x8 Отдых 120 сек

Жим гантелей лежа
4x10 Отдых 120 сек

Сведение рук в кроссовере
3x12 Отдых 60 сек

Французский жим лежа с гантелями
4x10 Отдых 120 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3x12 Отдых 60 сек

Скручивания
3x12 Отдых 60 сек

> 3.66 т > 477 очков > 340 ккал

Тренировка №2

54 мин

Приседания со штангой
4x8 Отдых 120 сек

Жим ногами
4x10 Отдых 120 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x12 Отдых 60 сек

Румынская становая тяга (вариант 2)
4x10 Отдых 120 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x12 Отдых 60 сек

Подъем на пятки в машине Смита
3x12 Отдых 60 сек

> 10.01 т > 455 очков > 330 ккал

Тренировка №3

64 мин

Подтягивания
4x10 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4x10 Отдых 120 сек

Тяга гантели в наклоне
4x10 Отдых 120 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье
4x10 Отдых 120 сек

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
4x10 Отдых 120 сек

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3x12 Отдых 60 сек

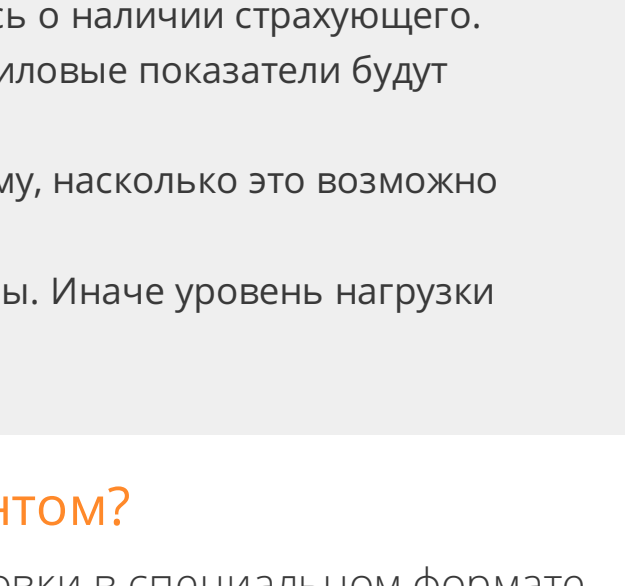
> 3.94 т > 481 очко > 350 ккал

Стоимость полной версии 500 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

МОЩНЫЙ БОДИБИЛДИНГ-СПЛИТ — СТИМУЛЯТОР ГИПЕРТРОФИИ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НЕМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ



«Extreme Mass»
Набор мышечной массы
32

Массонаборный сплит-комплекс состоит из 2-х месячных макроциклов различной интенсивности. График работы предельно упрощен — тренировочные дни чередуются с однократным отдыхом. Итого: 7 дней — 4 тренировки в режиме non-stop. 8 день — рубикон недельного микроцикла, после которого круг «сплита» вновь вернется к отправной точке.

Базовая программа тренировок на массу предполагает выполнение многосуставной классики и качественной изоляции. Выполнение тяжелой базы — эндогенный (природный) стимулятор секреции тестостерона. Перегрузка трофических мышечных структур вызывает беспримерно мощную реакцию мышечной гипертрофии, которая многократно усиливается под воздействием прицельного воздействия односуставных движений. Вот такой давно апробированный практиками тренировочный «сплит» позволяет нам провести масштабную работу с каждым участком мускулатуры, стимулируя ее к росту.

Построение тренировочного дня подчинено следующей схеме: первое упражнение на мышечную группу — всегда базовое, последующая «дозагрузка» проводится изолирующей работой.

Чтобы полностью прокачать целевые группы и достигнуть эффекта тренировочной синергии в программе применим классический для бодибилдинга принцип сочетания больших и малых мышечных групп: грудь+трицепс, спина+бицепс, дельта+трапеция. Ну а тренировки ног выделен отдельный день — крупнейший массив мускулатуры требует предельной концентрации.

Предложенная 4-дневная программа тренировок на массу, как и ряд подобных ей, размещенных на нашем ресурсе, составлена с учетом принципа циклического изменения нагрузок.

Объемы тренировочной работы будут колебаться ежедневно — силовые атлеты будут волнообразно сменяться «отрезками» возрастающей интенсивности, вписываясь в эффективную схему периодизации. Контрастная силовая игра на уровнях интенсивности поможет тебе «заострить» форму и добиться экстремального мышечного роста. Первую неделю вы качаете массу и растите силовую выносливость, во вторую — продолжаете борьбу за «чистые» объемы и далее по «накатанной» схеме.

Интенсивные недельные блоки характеризуются сниженными весовыми нагрузками, но здесь ты «догоняешь» объемность. В рамках одного тренировочного дня в интенсивных неделях будут совмещены два различных режима тренинга — среднеинтенсивный и высокоинтенсивный. Для ключевых упражнений средние объемы работы, тогда как все «добавочные» изолирующие упражнения выполняются на 12-15 повторений. В совокупности такое смешение «стилей» позволяет развить капиллярную сеть и добиться мощного кровенаполнения мышц.

И пусть эффект «пампинга» будет недогрозимым, для целей накачки он непростителен, поскольку помогает создать «перспективный» запас роста мышц на чисто физическом уровне. Давление, которое создает в нагруженной мышце напор прибывающей крови, растягивает оболочку фасции, в которую она заключена, что позволяет белковым структурам преодолеть генетический порог роста.

В «силовых» моделях тренинга ориентируясь повторений следует сбавить, но одновременно снизить объемности компенсируется утяжелением снарядов. Силовой тренинг в традиционном режиме 8-12 повторений ускоряет конверсию синтеза белков.

Итак, месяц первого макроцикла позади, его тренировочный ресурс исчерпан, а, значит, пора перейти к следующему этапу программы.

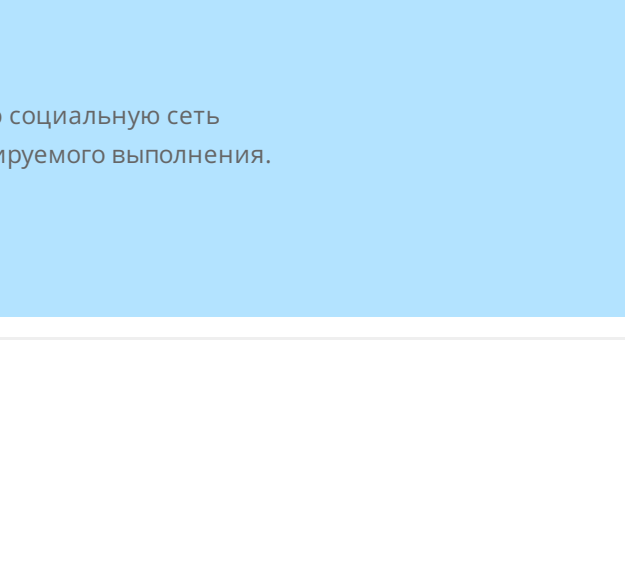
Во втором цикле проводим «форсировку» по порядку выполнения упражнений, в некоторых базовых движениях работа со штангой заменена гантелями. Смена снарядов позволяет варьировать характер нагрузки на мышцы, увеличивая весовую составляющую использованием штанги или повышая качество биомеханики гантелями.

Стоимость полной версии 500 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

МОЩНЫЙ БОДИБИЛДИНГ-СПЛИТ — СТИМУЛЯТОР ГИПЕРТРОФИИ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НЕМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ



«Extreme Mass»
Набор мышечной массы
32

Стремишься подстегнуть мышечное развитие, но не знаешь как? Сегодня мы раскрываем рецепт экстремальной массы всем желающим. Применив тренировочную схему элитного бодибилдера — тасуи базовые упражнения с целевой изоляцией в четырехдневном сплите.

Скачать в PDF

Легенда:

- Суммарная интенсивность
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
- Приседания со штангой
- Жим гантелей лежа
- Подтягивания
- Жим ногами
- Выпрямление ног в тренажере

Румынская становая тяга (вариант 2)

- Сведение рук в кроссовере
- Тяга гантели в наклоне
- Французский жим лежа с гантелями
- Отведение руки в сторону на наклонном блоке
- Разведение гантелей сидя в наклоне
- Подъем штанги на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье

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

Стоимость полной версии 500 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

МОЩНЫЙ БОДИБИЛДИНГ-СПЛИТ — СТИМУЛЯТОР ГИПЕРТРОФИИ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НЕМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ



«Extreme Mass»
Набор мышечной массы
32

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 коррективная нагрузка под ваши возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ



Набор мышечной массы на основе 5-повторных

Время тренировки

11:33

Темп

720 кг

24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

О +17

Становая тяга



Как выполнять?

П ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

47:25

ТЕМПА

2.2 т

125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Подписать

Программы тренировок
На сайт / На массу / Сплит / Дельта-эф
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
© 2018 — AtletIQ.com