Выйди за свои силовые пределы

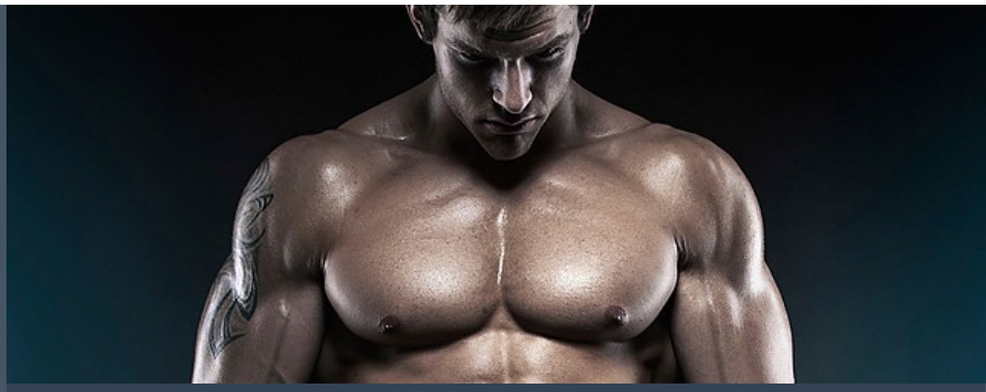
Опытный | 56 дней | 32 тренировки | ~55 минут

Четырехдневный «научный» сплит, построенный на раздельных тренировках быстрых и медленных мышечных волокон поможет выйти на новый уровень физического развития.

https://atletiq.com/programms/403

Автор:
Pavel

Что нам стоит — тело построить? Расскажу все секреты, составлю программу подходящую именно вам. Проконсультирую по питанию.

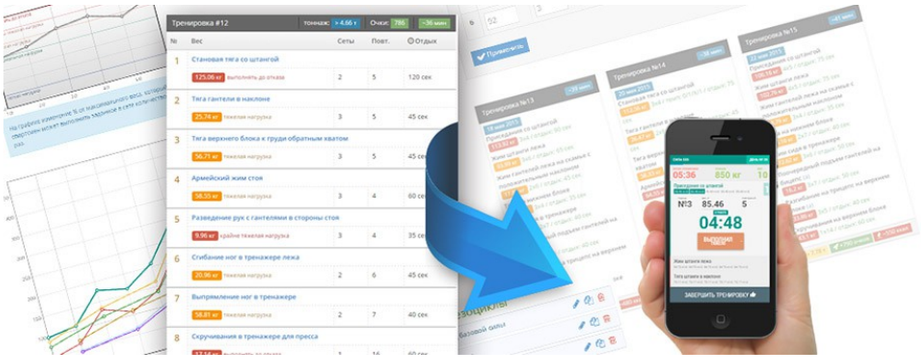


Стань больше и рельефней

В основе комплекса лежит принцип разделения тренировок быстрых и медленных мышечных волокон. Медленные и быстрые волокна растут одинаково, а значит и внимание им необходимо уделять одинаковое.

Протокол создан с учетом научных знаний о структуре мышечного волокна, механизмах его функционирования и способах возобновления энергии для обеспечения сократительных способностей мышц.

Попробуйте и уже никогда больше не захотите тренироваться по другому.



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 «Неделя быстрых мышечных волокон»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

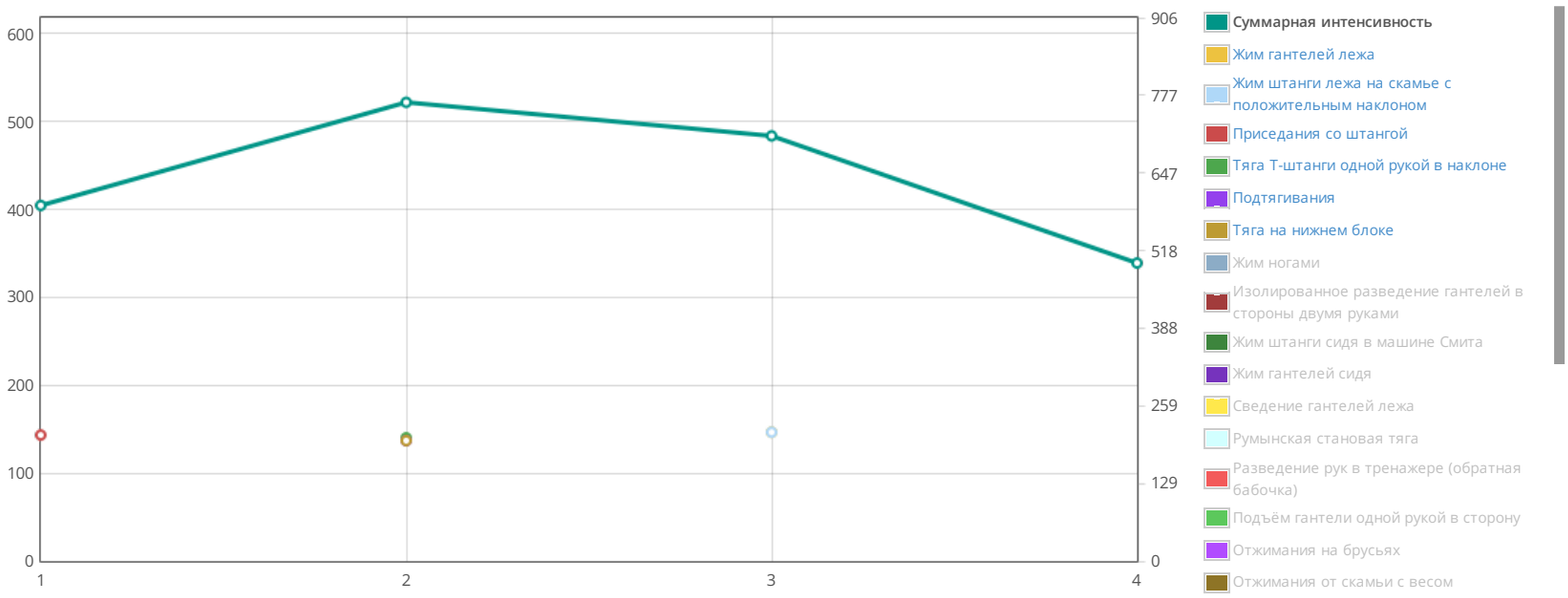
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3	6 (+max)	180 сек
2	Жим ногами	3	6 (+max)	180 сек
3	Отжимания на брусьях	3	6 (+max)	180 сек
4	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	6 (+max)	180 сек
5	Отжимания от скамьи с весом	2	15	90 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	15	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Подтягивания	3	6 (+max)	180 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	6 (+max)	180 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	6 (+max)	180 сек
4	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	6 (+max)	180 сек
5	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	6 (+max)	180 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	6 (+max)	180 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	6 (+max)	180 сек
2	Жим гантелей лежа	3	6 (+max)	180 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	6 (+max)	180 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	6 (+max)	180 сек

5	Жим гантелей сидя	3	6 (+max)	180 сек
6	Подъем ног на наклонной скамье	2	Max	90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Румынская становая тяга	3	6 (+max)	180 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	6 (+max)	180 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	6 (+max)	180 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	6 (+max)	180 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	6 (+max)	180 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	6 (+max)	180 сек
8-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 — 63 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим ногами
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Отжимания от скамьи с весом

Тренировка №2 — 74 мин

Подтягивания
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Тренировка №3 — 69 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

2×15 Отдых: 90 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 Отдых: 90 сек до отказа

593 очков

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

764 очков

Жим гантелей сидя
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
2×15 max Отдых: 90 сек до отказа

708 очков

Тренировка №4 74 мин

Румынская становая тяга
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

497 очков

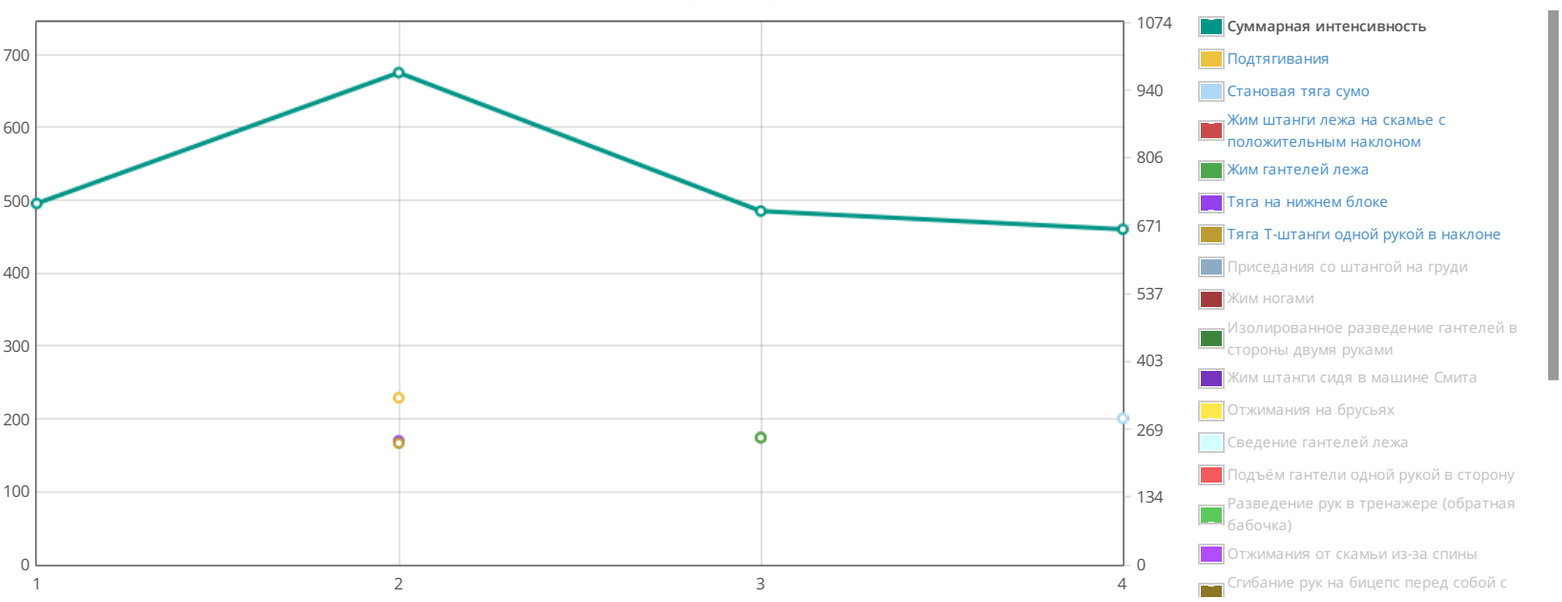
2 «Неделя медленных мышечных волокон»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой на груди	3	20	60 сек
2	Жим ногами	3	20	60 сек
3	Отжимания на брусьях	3	20	60 сек
4	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	20	60 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	20	60 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	15	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Подтягивания	4	15	90 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	20	60 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	20	60 сек
4	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	20	60 сек
5	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	20	60 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	20	60 сек

4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	20	60 сек
2	Жим гантелей лежа	3	20	60 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	20	60 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	20	60 сек
5	Подъем ног на наклонной скамье	3	20	60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Становая тяга сумо	3	20	60 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	20	60 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	20	60 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	20	60 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	20	60 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	20	60 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 40 мин

Приседания со штангой на груди
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №2 — 43 мин

Подтягивания
4×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тренировка №3 — 34 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 Отдых: 90 сек до отказа

715 очков

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек тяжело

974 очков

Подъем ног на наклонной скамье
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек тяжело

700 очков

Тренировка №4 40 мин

Становая тяга сумо
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек оч. тяжело

664 очков

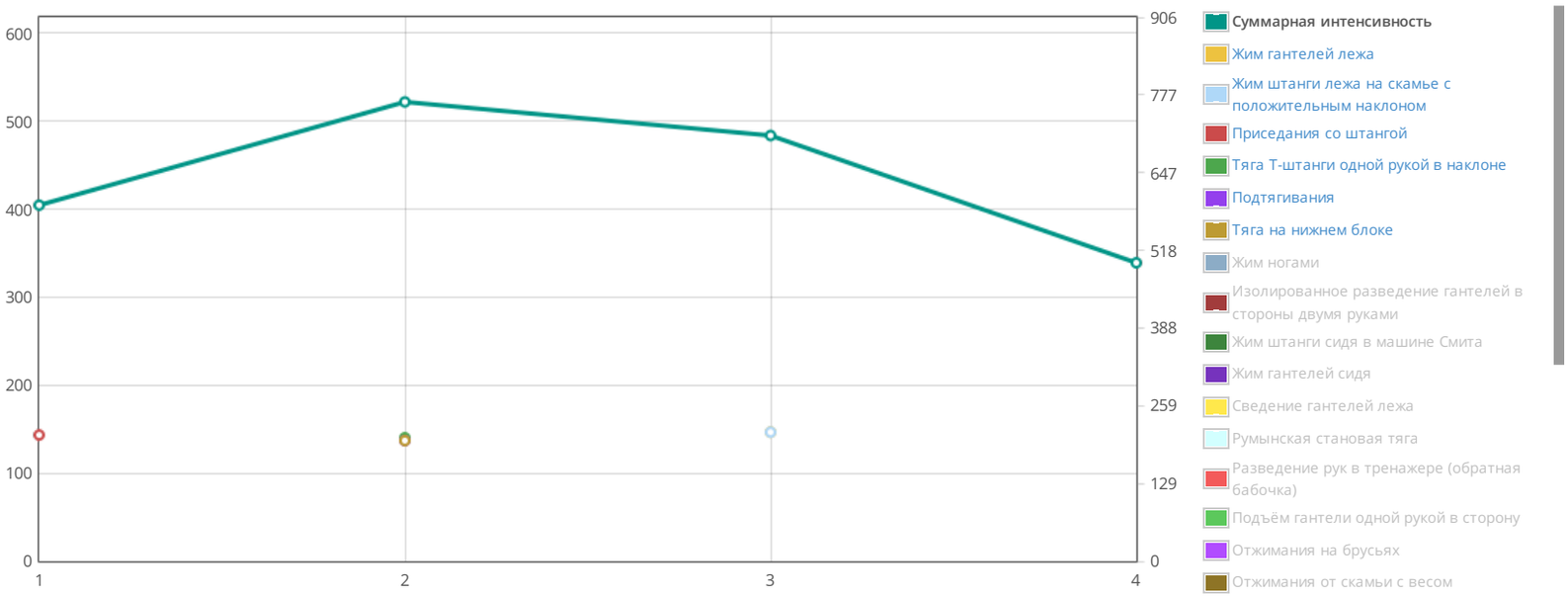
3 «Неделя быстрых мышечных волокон»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3	6 (+max)	180 сек
2	Жим ногами	3	6 (+max)	180 сек
3	Отжимания на брусьях	3	6 (+max)	180 сек
4	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	6 (+max)	180 сек
5	Отжимания от скамьи с весом	2	15	90 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	15	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Подтягивания	3	6 (+max)	180 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	6 (+max)	180 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	6 (+max)	180 сек
4	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	6 (+max)	180 сек
5	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	6 (+max)	180 сек

6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	6 (+max)	180 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	6 (+max)	180 сек
2	Жим гантелей лежа	3	6 (+max)	180 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	6 (+max)	180 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	6 (+max)	180 сек
5	Жим гантелей сидя	3	6 (+max)	180 сек
6	Подъем ног на наклонной скамье	2	Max	90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Румынская становая тяга	3	6 (+max)	180 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	6 (+max)	180 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	6 (+max)	180 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	6 (+max)	180 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	6 (+max)	180 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	6 (+max)	180 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 63 мин

Приседания со штангой
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим ногами
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Отжимания на брусьях

Тренировка №2 — 74 мин

Подтягивания
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке

Тренировка №3 — 69 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Отжимания от скамьи с весом
2×15 Отдых: 90 сек до отказа

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 Отдых: 90 сек до отказа

593 очков

3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

764 очков

Сведение гантелей лежа
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
2×15 max Отдых: 90 сек до отказа

708 очков

Тренировка №4 74 мин

Румынская становая тяга
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×6 Отдых: 180 сек тяжело

497 очков

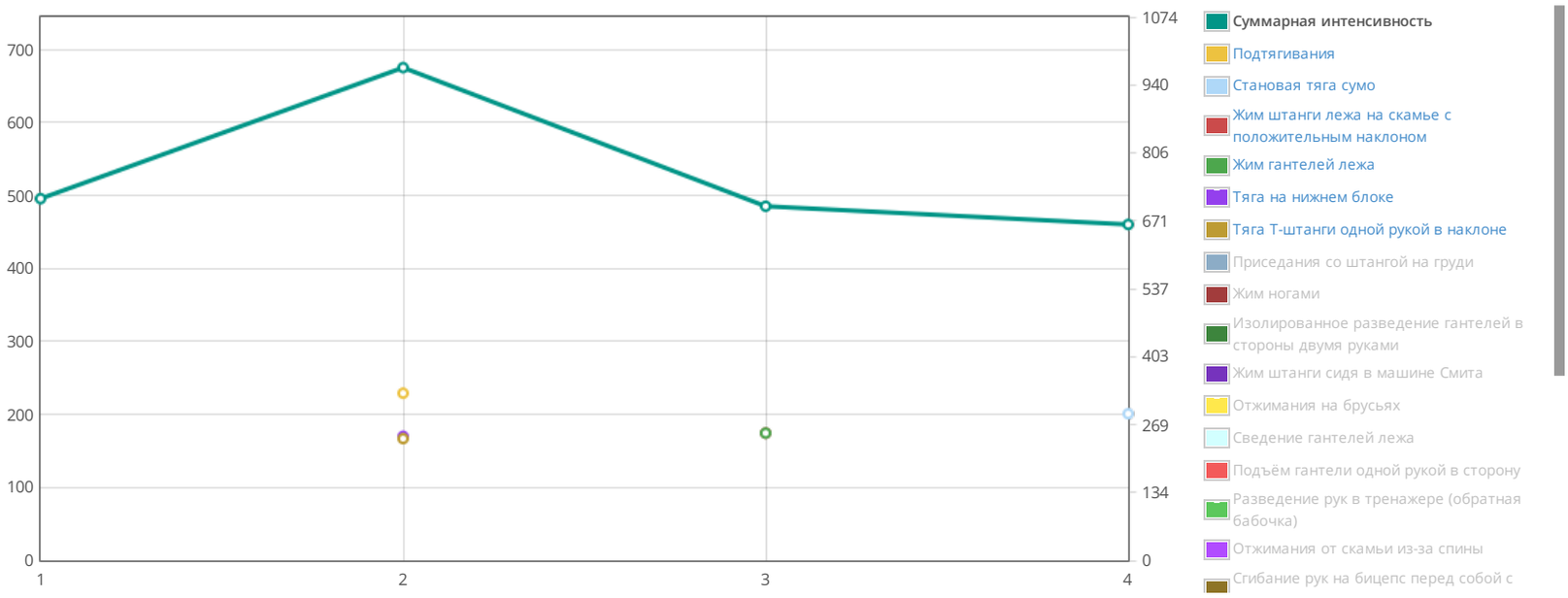
4 «Неделя медленных мышечных волокон»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой на груди	3	20	60 сек
2	Жим ногами	3	20	60 сек
3	Отжимания на брусьях	3	20	60 сек
4	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	20	60 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	20	60 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	15	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Подтягивания	4	15	90 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	20	60 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	20	60 сек

4	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	20	60 сек
5	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	20	60 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	20	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	20	60 сек
2	Жим гантелей лежа	3	20	60 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	20	60 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	20	60 сек
5	Подъем ног на наклонной скамье	3	20	60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Становая тяга сумо	3	20	60 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	20	60 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	20	60 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	20	60 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	20	60 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	20	60 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 40 мин

Приседания со штангой на груди

Тренировка №2 — 43 мин

Подтягивания

Тренировка №3 — 34 мин

Жим штанги лежа на скамье с

3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

715 очков

4×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

974 очков

положительным наклоном
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

700 очков

Тренировка №4 — 40 мин

Становая тяга сумо
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

664 очков

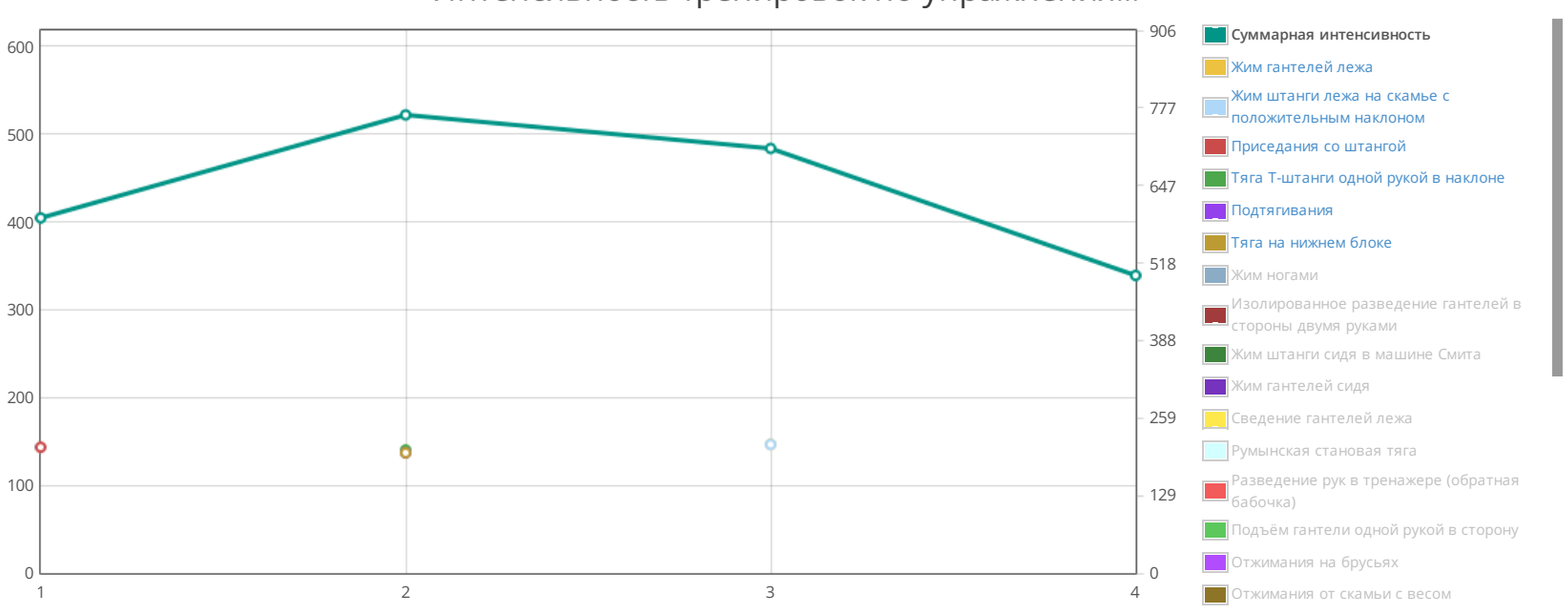
5 «Неделя быстрых мышечных волокон»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3	6 (+max)	180 сек
2	Жим ногами	3	6 (+max)	180 сек
3	Отжимания на брусьях	3	6 (+max)	180 сек
4	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	6 (+max)	180 сек
5	Отжимания от скамьи с весом	2	15	90 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	15	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			

1	Подтягивания	3	6 (+max)	180 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	6 (+max)	180 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	6 (+max)	180 сек
4	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	6 (+max)	180 сек
5	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	6 (+max)	180 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	6 (+max)	180 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	6 (+max)	180 сек
2	Жим гантелей лежа	3	6 (+max)	180 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	6 (+max)	180 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	6 (+max)	180 сек
5	Жим гантелей сидя	3	6 (+max)	180 сек
6	Подъем ног на наклонной скамье	2	Max	90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Румынская становая тяга	3	6 (+max)	180 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	6 (+max)	180 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	6 (+max)	180 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	6 (+max)	180 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	6 (+max)	180 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	6 (+max)	180 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 63 мин

- Приседания со штангой — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим ногами — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Отжимания на брусьях — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Французский жим на нижнем блоке стоя — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Отжимания от скамьи с весом — 2×15 Отдых: 90 сек — до отказа
- Подъем ног в висе на перекладине — 2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

593 очков

Тренировка №2 — 74 мин

- Подтягивания — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Тяга на нижнем блоке — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъём гантели одной рукой в сторону — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

764 очков

Тренировка №3 — 69 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим гантелей лежа — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим штанги сидя в машине Смита — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим гантелей сидя — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем ног на наклонной скамье — 2×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

708 очков

Тренировка №4 — 74 мин

- Румынская становая тяга — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем носков в тренажере для жима ногами — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

497 очков

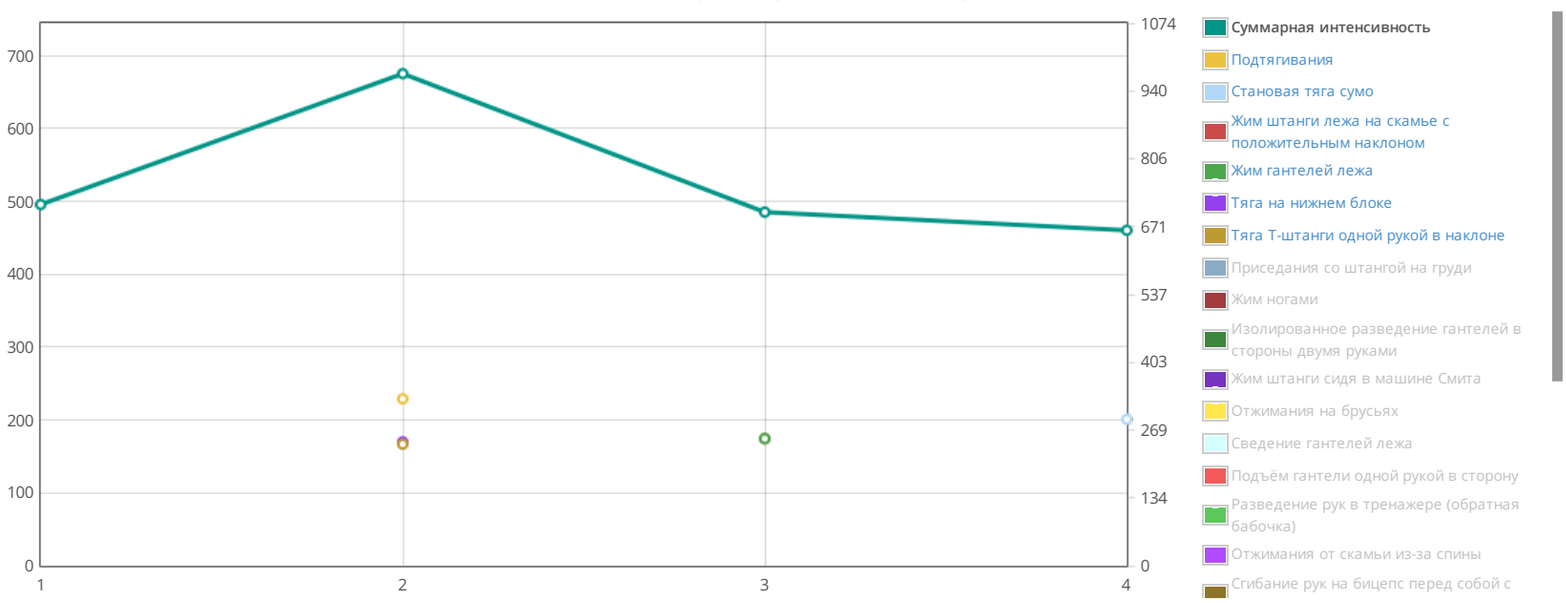
6 «Неделя медленных мышечных волокон»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой на груди	3	20	60 сек
2	Жим ногами	3	20	60 сек
3	Отжимания на брусьях	3	20	60 сек
4	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	20	60 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	20	60 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	15	90 сек
	2-й день (отдых)			

3-й день				
1	Подтягивания	4	15	90 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	20	60 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	20	60 сек
4	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	20	60 сек
5	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	20	60 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	20	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	20	60 сек
2	Жим гантелей лежа	3	20	60 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	20	60 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	20	60 сек
5	Подъем ног на наклонной скамье	3	20	60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Становая тяга сумо	3	20	60 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	20	60 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	20	60 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	20	60 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	20	60 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	20	60 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 40 мин

Приседания со штангой на груди
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

715 очков

Тренировка №2 — 43 мин

Подтягивания
4×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

974 очков

Тренировка №3 — 34 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

700 очков

Тренировка №4 — 40 мин

Становая тяга сумо
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

664 очков

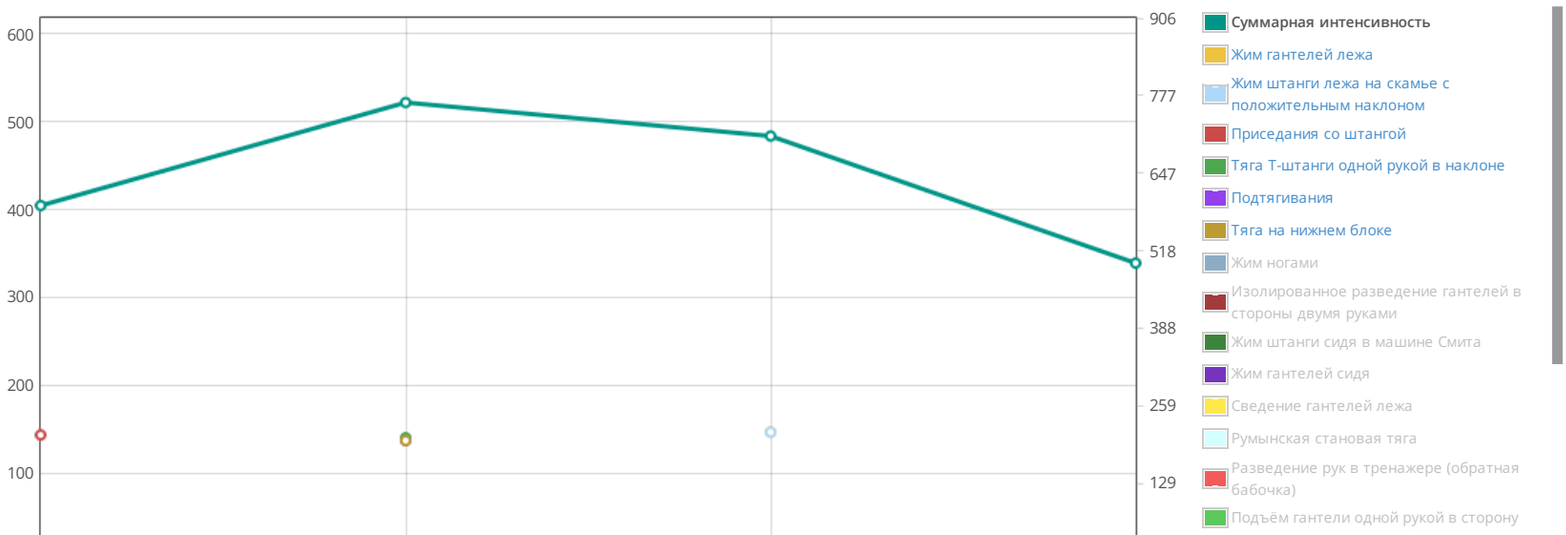
7 «Неделя быстрых мышечных волокон»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	3	6 (+max)	180 сек
2	Жим ногами	3	6 (+max)	180 сек
3	Отжимания на брусьях	3	6 (+max)	180 сек
4	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	6 (+max)	180 сек
5	Отжимания от скамьи с весом	2	15	90 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	2	15	90 сек

2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подтягивания	3	6 (+max)	180 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	6 (+max)	180 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	6 (+max)	180 сек
4	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	6 (+max)	180 сек
5	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	6 (+max)	180 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	6 (+max)	180 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	6 (+max)	180 сек
2	Жим гантелей лежа	3	6 (+max)	180 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	6 (+max)	180 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	6 (+max)	180 сек
5	Жим гантелей сидя	3	6 (+max)	180 сек
6	Подъем ног на наклонной скамье	2	Max	90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Румынская становая тяга	3	6 (+max)	180 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	6 (+max)	180 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	6 (+max)	180 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	6 (+max)	180 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	6 (+max)	180 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	6 (+max)	180 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 63 мин

- Приседания со штангой — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим ногами — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Отжимания на брусьях — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Французский жим на нижнем блоке стоя — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Отжимания от скамьи с весом — 2×15 Отдых: 90 сек — до отказа
- Подъем ног в висе на перекладине — 2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

593 очков

Тренировка №2 — 74 мин

- Подтягивания — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Тяга на нижнем блоке — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъём гантели одной рукой в сторону — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

764 очков

Тренировка №3 — 69 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим гантелей лежа — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим штанги сидя в машине Смита — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Жим гантелей сидя — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем ног на наклонной скамье — 2×15 max Отдых: 90 сек — до отказа

708 очков

Тренировка №4 — 74 мин

- Румынская становая тяга — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем носков в тренажере для жима ногами — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Подъем штанги на бицепс — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток» — 3×6 Отдых: 180 сек — тяжело

497 очков

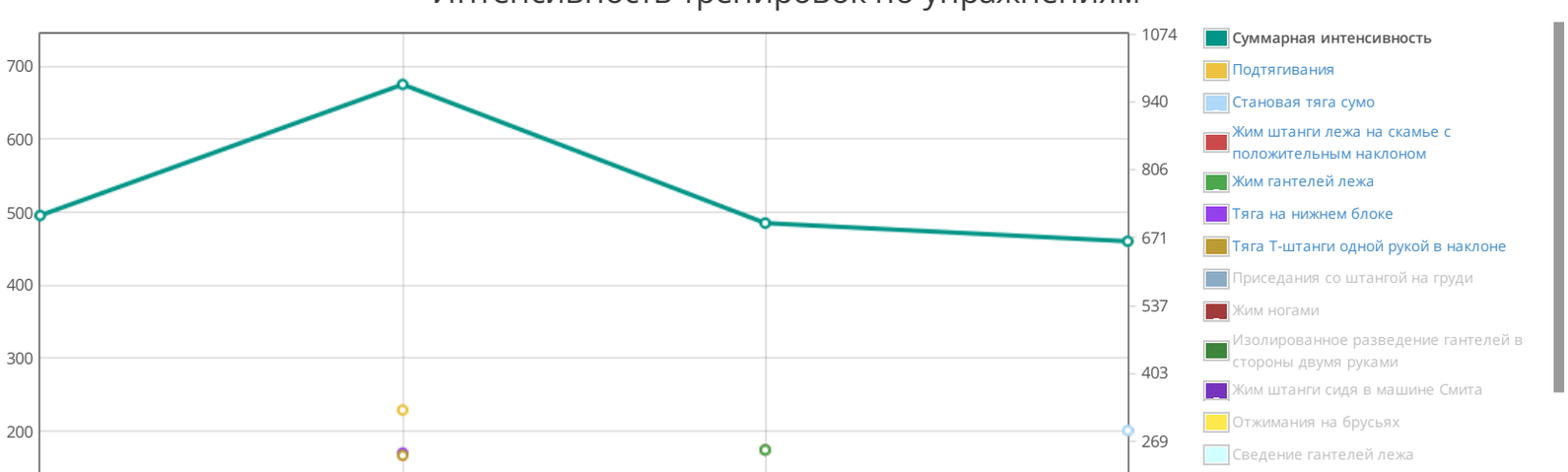
8 «Неделя медленных мышечных волокон»

Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой на груди	3	20	60 сек
2	Жим ногами	3	20	60 сек
3	Отжимания на брусьях	3	20	60 сек
4	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	20	60 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	20	60 сек

6	Подъем ног в висе на перекладине	2	15	90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подтягивания	4	15	90 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	20	60 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	20	60 сек
4	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	20	60 сек
5	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	20	60 сек
6	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	20	60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	20	60 сек
2	Жим гантелей лежа	3	20	60 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	20	60 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	3	20	60 сек
5	Подъем ног на наклонной скамье	3	20	60 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Становая тяга сумо	3	20	60 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	3	20	60 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	20	60 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	20	60 сек
5	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	20	60 сек
6	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	20	60 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1

40 мин

Приседания со штангой на груди
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 Отдых: 90 сек — до отказа

715 очков

Тренировка №2

43 мин

Подтягивания
4×15 Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

974 очков

Тренировка №3

34 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим штанги сидя в машине Смита
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем ног на наклонной скамье
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — тяжело

700 очков

Тренировка №4

40 мин

Становая тяга сумо
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

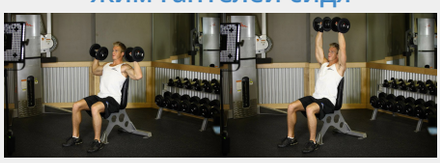
Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×20 Темп: 1/0/1/0 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

664 очков

Справочник упражнений программы

Жим гантелей лежа

Жим гантелей сидя

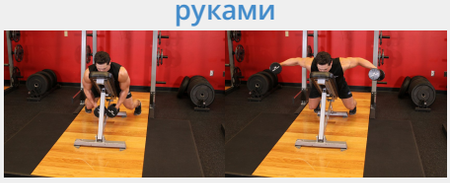


Жим ногами

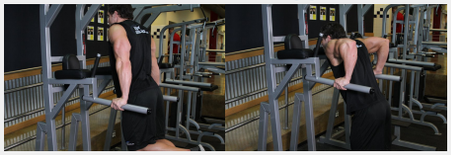
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Жим штанги сидя в машине Смита

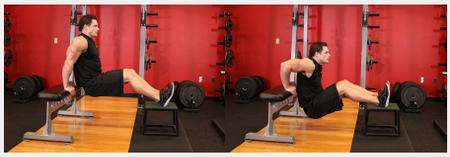
Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками



Отжимания на брусьях

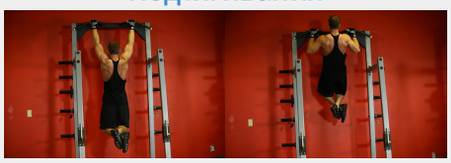


Отжимания от скамьи из-за спины

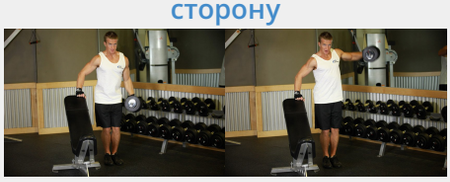


Отжимания от скамьи с весом

Подтягивания



Подъём гантели одной рукой в сторону

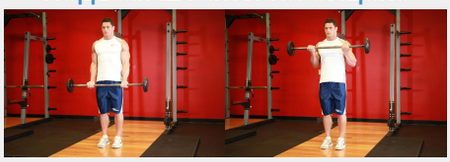


Подъем ног в висе на перекладине

Подъем ног на наклонной скамье

Подъем носков в тренажере для жима ногами

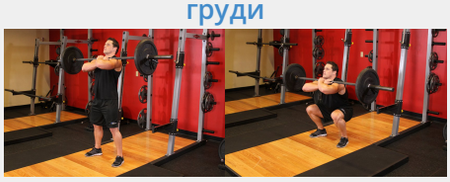
Подъем штанги на бицепс



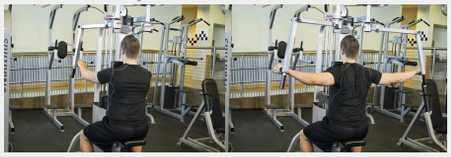
Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

Приседания со штангой

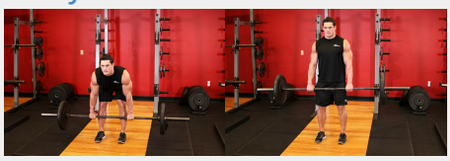
Приседания со штангой на груди



Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)



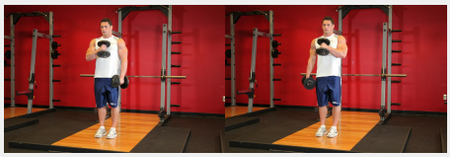
Румынская становая тяга



Сведение гантелей лежа

Сгибание ног в тренажере лежа

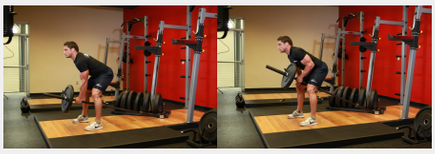
Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»



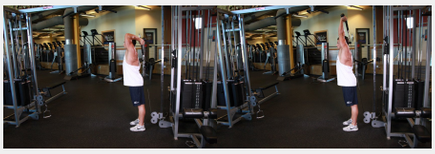
Становая тяга сумо

Тяга на нижнем блоке

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне



Французский жим на нижнем блоке стоя



ЗАСТАВЬ СВОИ МЫШЦЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПРЕДЕЛ С ЭТОЙ ПРОГРАММОЙ

Данный тренировочный протокол строится на принципе разделения тренировок быстрых и медленных мышечных волокон. Медленные и быстрые волокна растут одинаково, а значит и внимание им необходимо уделять одинаковое.

> Классификация скелетных мышц основана на различиях в цепях молекул миозина, которые преобладают в их составе. Типы мышечных волокон отличаются по своим метаболическим и сократительным характеристикам.

Быстрые мышечные волокна, они же волокна II типа, способны развивать быстрое и сильное сокращение. Скорость сокращения и развиваемое усилие в 3-5 раз выше аналогичных показателей медленных мышечных волокон.

Основной способ ресинтеза АТФ — фосфагенный — основной источник восполнения АТФ при кратковременной высокоинтенсивной двигательной активности. БМВ содержат фосфагены в большем количестве чем ММВ. Фосфагенная система восполнения АТФ исчерпывает себя в течении 6-30 с. Таким образом, при работе на БМВ, время затрачиваемое на один рабочий сет не должно превышать 20 с. После завершения упражнения, восстановление запасов фосфагенов происходит относительно быстро — от 3 до 5 минут, а полное восстановление запасов креатинфосфатов происходит за 8 минут. Рабочий вес должен быть в диапазоне 80-90% от предельного максимума силы — это гарантированно заставит работать быстрые волокна. Диапазон повторений от 4 до 6.

Медленные мышечные волокна участвуют в продолжительной работе, связанной с потреблением энергии, полученной аэробным путем.

Из-за высокой доли аэробного метаболизма в энергообеспечении сокращений, волокна этого типа называют медленными волокнами окислительного типа. Эмпирически установлено, что работа в диапазоне 30-50% от предельного максимума силы заставляет работать медленные волокна. Предельное закисление — соответствует оптимальной концентрации ионов водорода. Диапазон повторений в сете должен составлять от 15 до 30. Основным источником энергии для обеспечения сокращения является мышечный гликоген, обеспечивающий возобновление АТФ при двигательной активности свыше 30 с. Время отдыха между сетами составляет до 60 с.

> Чтобы обеспечить секрецию анаболических гормонов необходим объемный тренинг, то есть выполнение не менее 4 и до 12 рабочих сетов на мышечную группу.

Восстановление за счет синтеза новых миофибрилл компенсирует катаболизм примерно через неделю — поэтому очень важно, чтобы мускул отдыхал как минимум 7 дней. Полностью процесс восстановления идет примерно 15 дней, то есть задействованное на тренировке мышечное волокно должно отдыхать две недели — все это время оно растет.

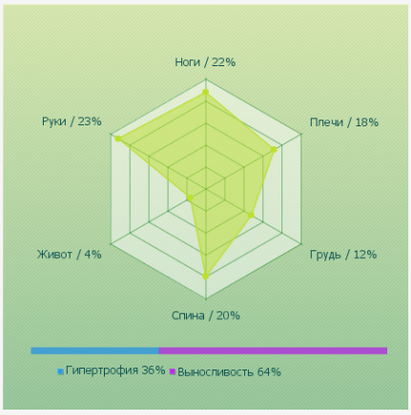
Программа находится в стадии тестирования и возможны ее коррективы.

«Научный сплит на массу»

Набор мышечной массы

32

Четырехдневный «научный» сплит, построенный на раздельных тренировках быстрых и медленных мышечных волокон поможет выйти на новый уровень физического развития.



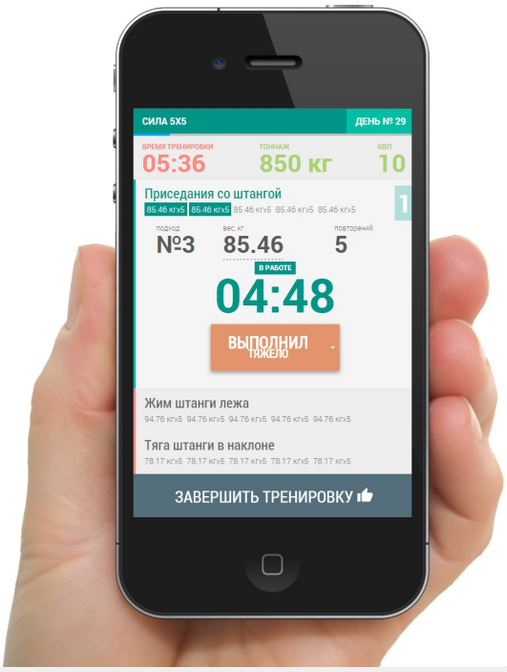
Автор программы

Pavel

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

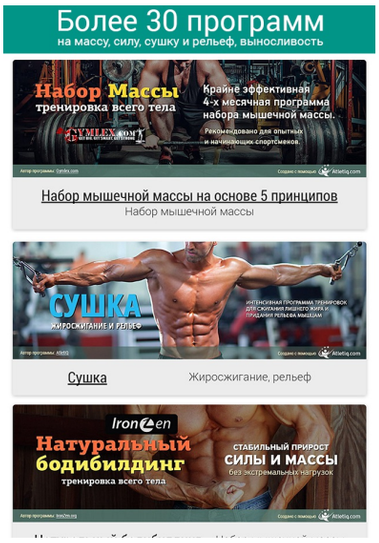
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

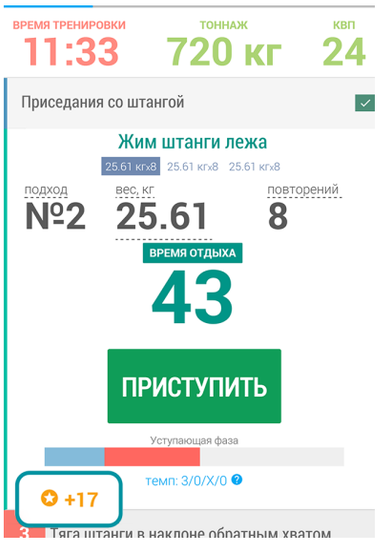
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

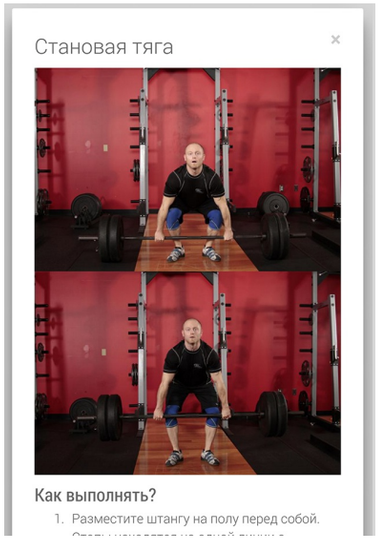
Как пользоваться мобильным ассистентом?

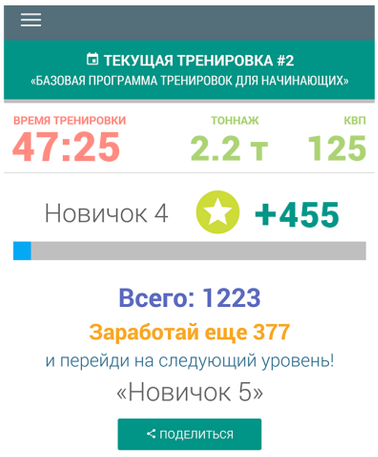
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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