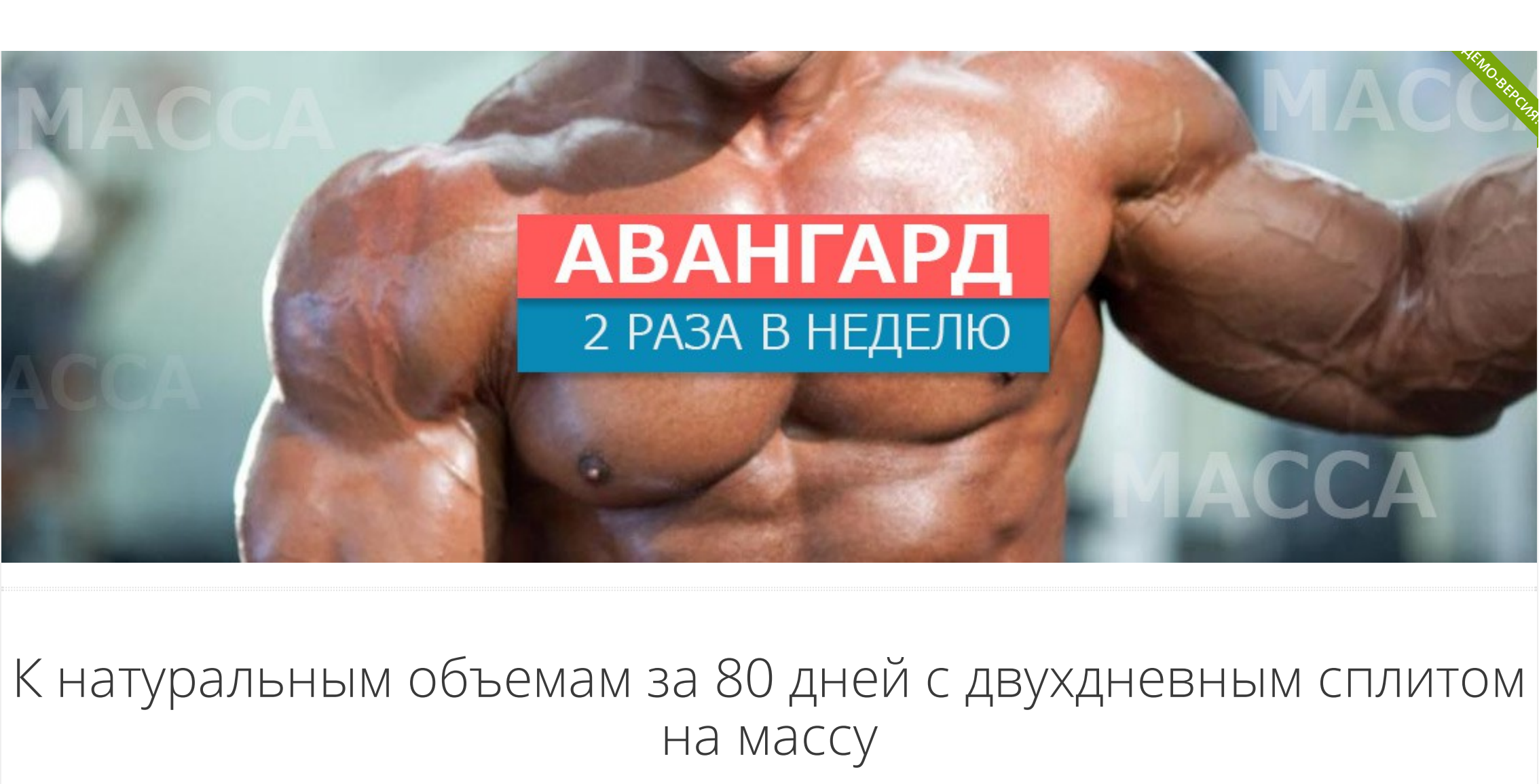


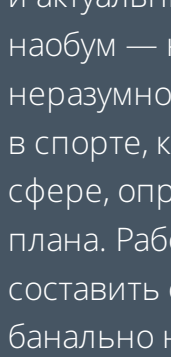


К натуральным объемам за 80 дней с двухдневным сплитом на массу

 Опытный 81 день 24 тренировки ~107 минут

Стандартные объемы тренинга могут принести твоим мышцам совсем нестандартные объемы! Корень успеха здесь – в смене режимов тренинга и применении глубокого и мощного отказного усилия. Но к этому вопросу подходим здраво: предварительно утомляем мышцу классической работой, а в финале даем разрушительный памп на максимум повторений. Вот когда истощение мышцы будет пиковым! Попробуй – это работает!

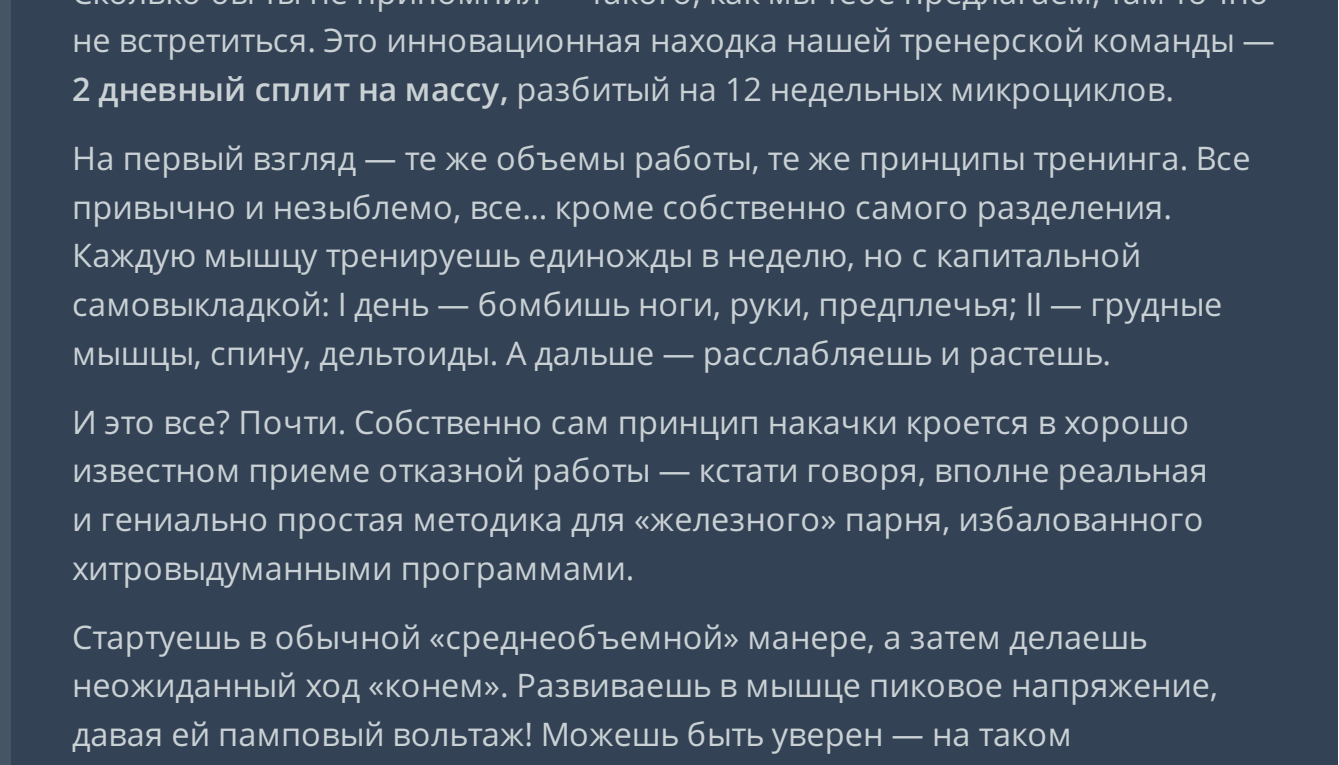
<https://atletiq.com/programms/505>



Автор:
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалу.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально не хватает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!



Меняй подход, получай «массовую» выгоду — бомби мышцы дважды в неделю

Сколько видов сплита ты сможешь сходу назвать? А Впрочем, не важно. Сколько бы ты не припомнил — такого, как мы тебе предлагаем, там точно не встретишься. Это инновационная находка нашей тренерской команды — 2 дневный сплит на массу, разбитый на 12 недельных микроциклов.

На первый взгляд — те же объемы работы, те же принципы тренинга. Все привычно и незбылемо, все... кроме собственно самого разделения. Каждую мышцу тренируешь единожды в неделю, но с капитальной самовыкладкой: 1 день — бомбишь ноги, руки, предплечья; II — грудные мышцы, спину, дельтоиды. А дальше — расслабляешь и растешь.

И это все? Почти. Собственно сам принцип накачки кроется в хорошо известном приеме отказной работы — кстати говоря, вполне реальная и гениально простая методика для «железного» парня, избалованного хитровывуманными программами.

Стартуешь в обычной «среднеобъемной» манере, а затем делаешь неожиданный ход «конем». Развиваешь в мышце пиковое напряжение, давая ей памповый вольтаж! Можешь быть уверен — на таком «стимуляторе» растет все!

Герой Жюль Верна «на спор» обогнул земной шар за 80 дней, ты в те же сроки преодолешь наш двухдневный тренировочный сплит на массу и прогрессируешь! Забьем пари?

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачу тренера по программе.

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

Содержание программы

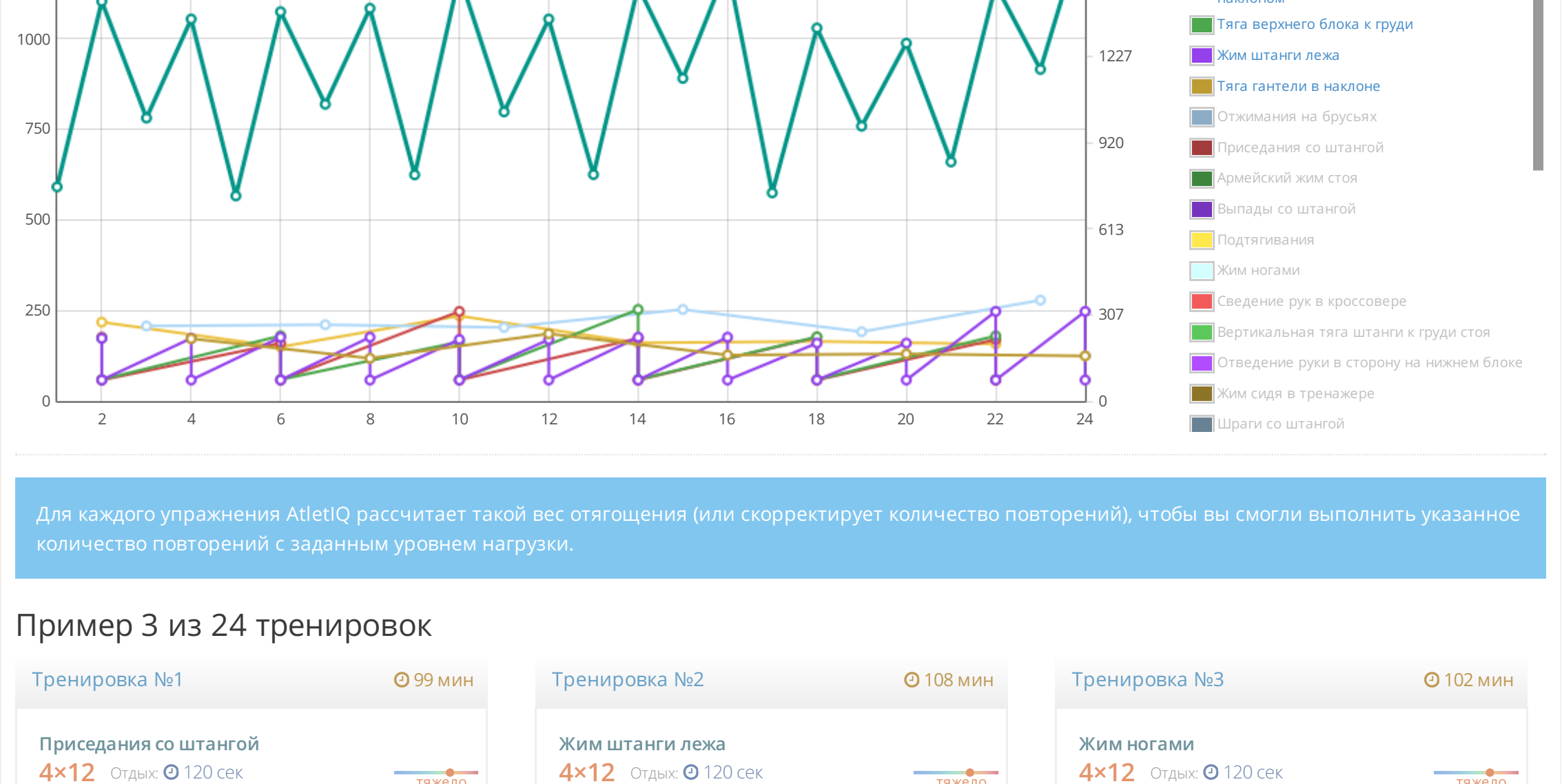
1	<1>	Продолжительность в днях: 81	Тренировочные дни: 24	Отдых: 57
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.				

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	4	6-12 (+max)	120-180 сек
2	Гиперэкстензия	4	10-14	120-180 сек
3	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	4	10-14	120-180 сек

▲ При активации списывается 7 очков

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будут вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



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

Пример 3 из 24 тренировок

Тренировка №1 99 мин

Приседания со штангой 4x12 Отдых: 120 сек тяжело

Гиперэкстензия 4x10 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 4x10 Отдых: 150 сек тяжело

Отжимания на брусьях 4x10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 4x12 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 4x10 Отдых: 180 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх 4x12 Отдых: 120 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье 2x20 max Отдых: 90 сек до отказа

762 очка

Тренировка №2 108 мин

Жим штанги лежа 4x12 Отдых: 120 сек тяжело

1x20 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди 4x11 Отдых: 150 сек тяжело

1x20 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых: 150 сек тяжело

1x20 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим сидя в тренажере 4x8 Отдых: 150 сек тяжело

1x20 max Отдых: 150 сек до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке 4x12 Отдых: 120 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке 4x10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Шраги со штангой 4x10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье 2x20 max Отдых: 90 сек до отказа

1422 очка

Тренировка №3 102 мин

Жим ногами 4x12 Отдых: 120 сек тяжело

1x20 max Отдых: 120 сек до отказа

Становая тяга 4x12 Отдых: 120 сек тяжело

Выпады со штангой 4x10 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами 4x14 Отдых: 150 сек тяжело

Французский жим лежа 4x12 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс 4x11 Отдых: 150 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x10 Отдых: 150 сек тяжело

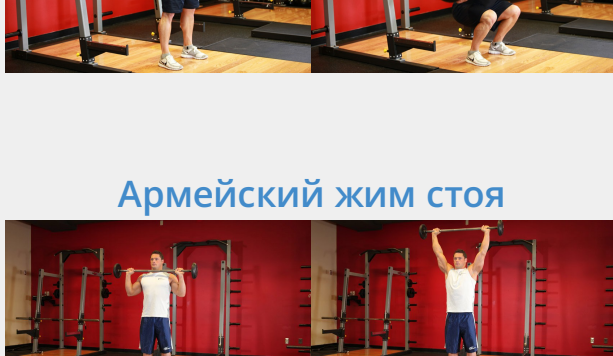
1x20 max Отдых: 150 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье 2x20 max Отдых: 90 сек до отказа

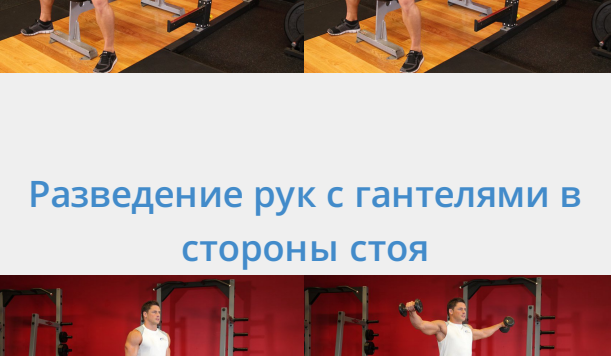
1007 очка

Справочник упражнений программы

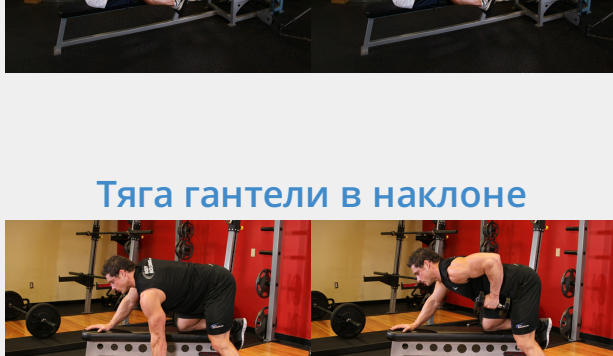
Приседания со штангой



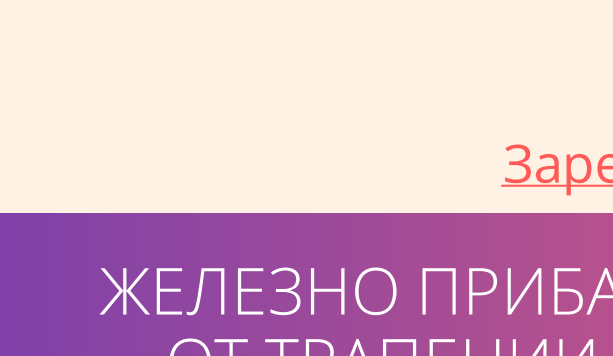
Жим штанги лежа



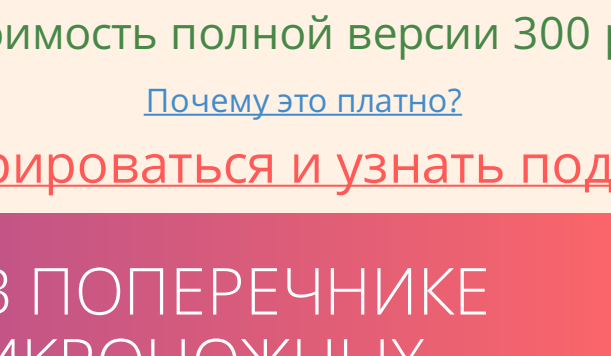
Тяга на нижнем блоке



Армейский жим стоя



Разведение рук с гантелями в стороны стоя



Тяга гантели в наклоне



Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#)

Зарегистрироваться и узнать подробности

ЖЕЛЕЗНО ПРИБАВЬ В ПОПЕРЕЧНИКЕ ОТ ТРАПЕЦИИ ДО ИКРОНОЖНЫХ ЗА 12 НЕДЕЛЬ ДВУХДНЕВНОГО СПЛИТА

В чем «ущербность» большинства существующих массонаборных программ — они прицеливаются на крупные мышечные группы, при этом совершенно игнорируют естественную асимметрию тела. В предложенной программе мы устраним этот недостаток — будем решать «бить» по слабым местам, чтобы сделать их сильнее (а в нашем случае попрямнее).

Нам важно было доказать, что слова у нас с делом не расходятся — кинь взгляд на компоновку упражнений. Как видишь, тренировка рук — это не только «бомбилы» бицепса с трицепсом, но и акцентное внимание на предплечья, по аналогии второй день сплита делает упор не только на формирование общего объема бедерной мускулатуры приседаниями или жимом, но и прицельное развитие икроножных мышц. И конечно не забудь про кор: ему ты обязан силовыми рекордами — пришло время раздавать долги.

Ты, вероятно, также заметишь, что наш **двухдневный сплит для натурала** — содержит полный «конгломерат» упражнений для каждого пучка дельт и грудных мышц — вместе они «вытягивают» идеальный баланс форм группы. Вот так, в «компактном» двойном сплите у нас нашлось время для «обделенных» мышц.

При подборке движений придерживаемся «комплексности», разумно сочетая олдскульную и мегафункциональную базу с «точечной» изоляцией.

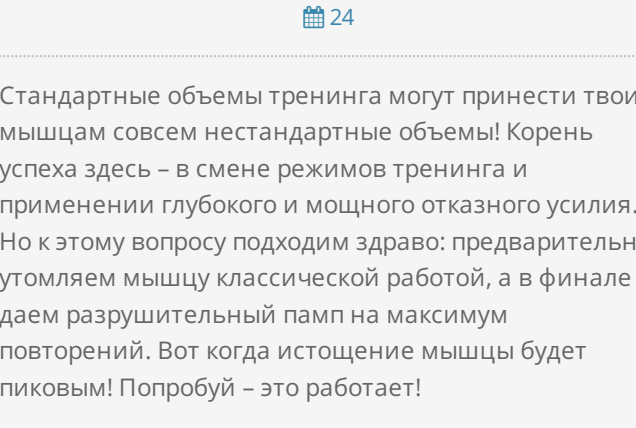
Стоит ли говорить об оправданности выбора? Кажется, о полезности брутальных движений в духе многосуставной классики не знает разве что совсем зеленый новичок — каждый повтор бросает анаболический фактор, включают полное мышечное согласование и дает экстремальную нагрузку целому массиву мышц, включая массу мелких стабилизаторов. Мышцы «помельче» мы пресеем односуставными движениями — в общем классика жанра.

Типичный обыватель старается избегать стресса, типичный атлет — стремится его приумножить. Долго нас упрашивать не придется — стрессовость мы тебе организуем.

Старт ты берешь с массовой недели, работая в известном режиме средневолновых сетов, а затем... даем «ярзая» стресса — резко меняем направленность тренинга на силовую, сокращая объемность подходов, но увеличивая прессовую нагрузку.

Для усиления рабочего напряжения применим не менее известный прием: в последнем сете «взорвем» мускулатуру в мощном финальном пампе. Рассказывать о том, как он «крошит» барьер, сдерживающий рост мышечной ткани? Пожалуй не стоит — ты и сам, должно быть, неплохо подкован. Это было очередной стрессовый фактор.

Старайся довести отказной подход до минимальной отметки в 20 повторений, а дальше как пойдет. Этот метод стар как мир, но не будь он таким эффективным, его едва бы использовали в своих тренировках «прогрессивные» иго-маны — ценой отказа станет гарантированный рост мышц!



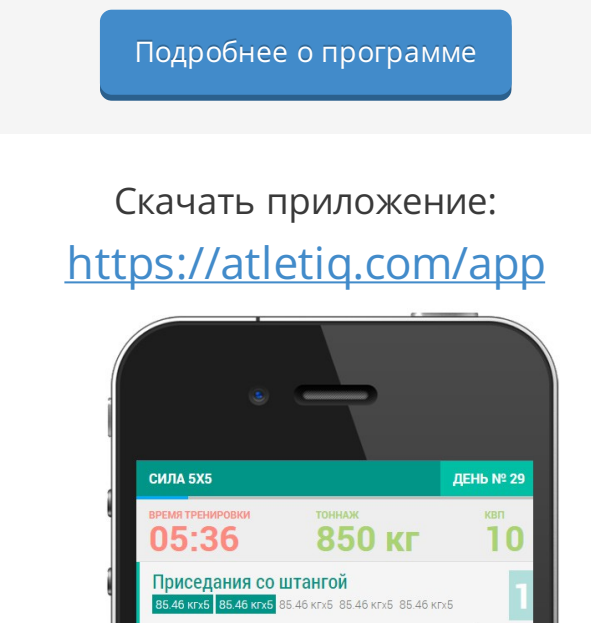
«Авангард»

Набор мышечной массы

24

Стандартные объемы тренинга могут принести твоим мышцам совсем нестандартные объемы! Корень успеха здесь — в смене режимов тренинга и применении глубокого и мощного отказного усилия. Но к этому вопросу подходим здраво: предварительно утомляем мышцу классической работой, а в финале даем разрушительный памп на максимум повторений. Вот когда истощение мышцы будет пиковым! Попробуй — это работает!

Скачать в PDF



Автор программы

Олег Горемыкин

Подробнее о программе

Скачать тренировку:

<https://atletiq.com/app>



Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#)

Зарегистрироваться и узнать подробности

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 запрограммированным 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.
- Старейте 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.

Более 30 программ
на массу, силу, выносливость и рельеф

Набор Импакт
тренировка всего тела

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Сушка
жир сжигание, рельеф

Итог 5-й
натуральный бодибилдинг

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
11:33

ТОНАЖ
720 кг

КОП
24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ВЕС КГ: 25.61

ПОВТОР: 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА: 43

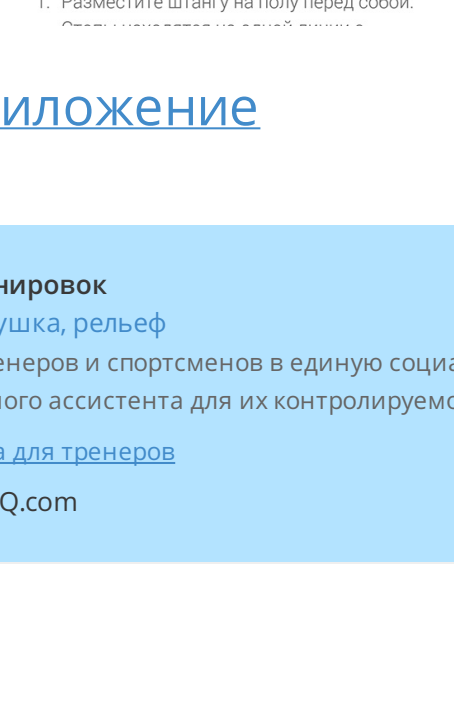
ПРИСТУПИТЬ

Успешная фото

Темп: 3.0/Х/0

▲ Если потянуть в наклоне обхватывать узлы

Становая тяга



Как выполнять?

1. Развести штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
47:25

ТОНАЖ
2.2 т

КОП
125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377
и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

← поделиться

Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

AtletIQ — первый в России 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](#)

© 2016 — AtletIQ.com