

МАССА+

16 эффективных тренировок **4** комплекса упражнений **3** схемы изменения нагрузки

Практикуй совмещенный тренинг с разбивкой на циклы — получай мышечные объемы «ОПТОМ»



Опытный

35 дней

16 тренировок

~60 минут

Твоя предыдущая методика тренинга покажется тебе любительским фитнесом в сравнении с высокоинтенсивной программой циклированных нагрузок. Ты в буквальном смысле ощутишь, как «разрываются» мышечные волокна — это и есть единственный путь к массе.

<https://atletiq.com/programms/541>



Автор: AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

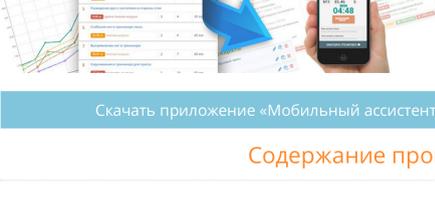


Используй потенциал тренировочных циклов — шокируй соперника экстремальной массой

Жаждешь больше мяса? Мы подскажем, какой подход даст тебе несильную прибавку объемов. Раньше подобного эффекта спортсмены добивались годами, тебе повезло больше — в твоём распоряжении действенная тренировочная система «Масса+», которая не дает осечек и приведет к гарантированному результату всего за 16 тренировок.

Быстро достигнуть цели тебе поможет особый циклический режим комби-тренинга. Первым делом бьем по массе, накапливая в мышцах анаболический потенциал, а затем используем его, чтобы взорвать мускулатуру жестким «пампом».

И все эти задачи реализуемы в рамках 35-дневного срока. Подавляющему большинству спортсменов такая длительность покажется ничтожно короткой, но только не тем, кто испытал на себе возможности программы. 12 высокоинтенсивных и насыщенных тренировочных дней основной фазы и следующая за ней неделя убийственного пампа. Приступай, если решишься!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаюсь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь трать ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

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

Содержание программы

1 «ОСНОВНОЙ»

Продолжительность в днях: 28 Тренировочные дни: 12 Отдых: 16

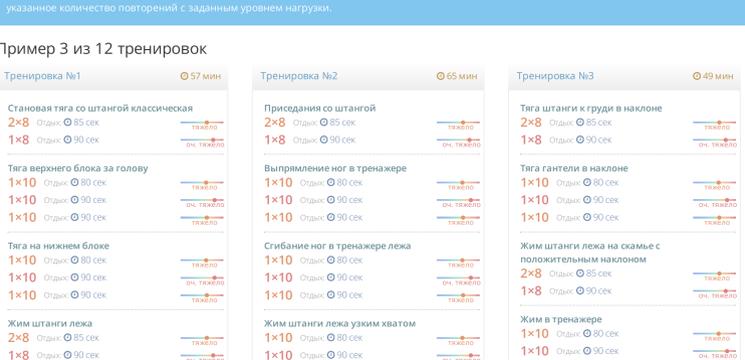
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-----------------|---------------------------------------|---------|------------|-----------------------|
| 1-й день | | | | |
| 1 | Становая тяга со штангой классическая | 3-4 | 8-10 | 75-120 сек |
| 2 | Тяга верхнего блока за голову | 3-4 | 10-12 | 80-90 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.



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 2 тренировок

Тренировка №1 57 мин

- Становая тяга со штангой классическая: 2x8 Отдых 85 сек, 1x8 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока за голову: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Тяга на нижнем блоке: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа: 1x8 Отдых 85 сек, 1x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Сведение рук в кроссовере: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Шаги со штангой: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек

> 8.84 т 838 очков 600 ккал

Тренировка №2 65 мин

- Приседания со штангой: 2x8 Отдых 85 сек, 1x8 Отдых 90 сек
- Выпрямление ног в тренажере: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Жим гантелей сидя: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя на наклонной скамье: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек

• Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек

• Французский жим на нижнем блоке: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек

> 7.53 т 716 очков 510 ккал

Тренировка №3 49 мин

- Тяга штанги к груди в наклоне: 2x8 Отдых 85 сек, 1x8 Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном: 2x8 Отдых 85 сек, 1x8 Отдых 90 сек
- Жим в тренажере: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье: 1x10 Отдых 80 сек, 1x10 Отдых 90 сек, 1x10 Отдых 90 сек

> 5.1 т 743 очков 530 ккал

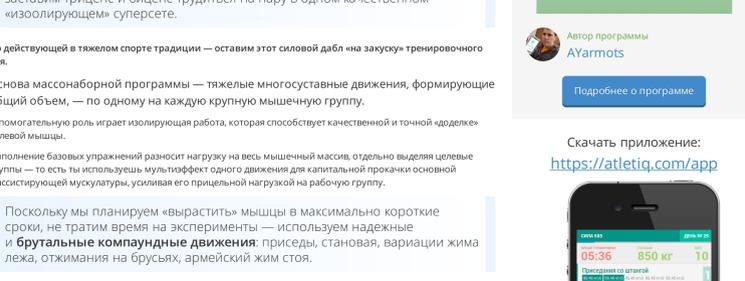
2 «Неделя пампа»

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

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-----------------|---------------------------------------|---------|------------|-----------------------|
| 1-й день | | | | |
| 1 | Становая тяга со штангой классическая | 2 | Max | 90 сек |
| 2 | Тяга верхнего блока за голову | 2 | Max | 90 сек |

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 4 тренировок

Тренировка №1 46 мин

- Становая тяга со штангой классическая: 2x16 max Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока за голову: 2x16 max Отдых 90 сек
- Тяга на нижнем блоке: 2x16 max Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа: 2x16 max Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном: 2x16 max Отдых 90 сек
- Сведение рук в кроссовере: 2x16 max Отдых 90 сек
- Шаги со штангой: 2x16 max Отдых 90 сек

> 9.49 т 748 очков 540 ккал

Тренировка №2 52 мин

- Приседания со штангой: 2x16 max Отдых 90 сек
- Выпрямление ног в тренажере: 2x16 max Отдых 90 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа: 2x16 max Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа узким хватом: 2x16 max Отдых 90 сек
- Жим гантелей сидя: 2x16 max Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя на наклонной скамье: 2x16 max Отдых 90 сек

• Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье: 2x16 max Отдых 90 сек

• Французский жим на нижнем блоке: 2x16 max Отдых 90 сек

> 7.84 т 643 очков 460 ккал

Тренировка №3 40 мин

- Тяга штанги к груди в наклоне: 2x16 max Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне: 2x16 max Отдых 90 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном: 2x16 max Отдых 90 сек
- Жим в тренажере: 2x16 max Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа: 2x16 max Отдых 90 сек
- Пуловер со штангой на прямой скамье: 2x16 max Отдых 90 сек

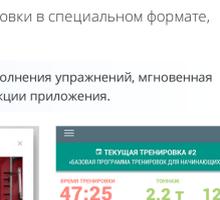
> 5.47 т 661 очков 480 ккал

Стоимость полной версии 280 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ МАССОНАБОРНОГО ЦИКЛА И ПАМПИНГА — РЕЦЕПТ ТВОЕГО ПРЕВРАЩЕНИЯ В МУСКУЛИСТОГО ГИГАНТА



Используй эффективный метод мышечного строительства — соедини массонаборные тренировки и цикл пампінговой работы в одной программе

«Масса +»
Набор мышечной массы
16

Тренировочный протокол предложенной программы включает основную фазу — 12 высокоинтенсивных и насыщенных силовых дней и следующая за ними неделя убийственного пампа.

Твоя предыдущая методика тренинга покажется тебе любительским фитнесом в сравнении с высокоинтенсивной программой циклированных нагрузок. Ты в буквальном смысле ощутишь, как «разрываются» мышечные волокна — это и есть единственный путь к массе.

Обрати внимание, предложенная программа на массу активно использует принцип совмещенного тренинга — фирменную «фишку» непревзойденным Ариэ.

Скачать в PDF

Давно известно, что такой прием позволяет увеличить весовое сопротивление: пока одна группа «включается», другая — активно восстанавливается и копит силовой потенциал.



Итог — рабочий подход «оппозиционной» группы сразу заметно тяжелее. В этом залог суперпродуктивной работы твоей мускулатуры: нагружаем сразу пару мышц-антагонистов и усиливаем эффект мышечной гипертрофии.

Автор программы AYarmots

В нашем случае используется кратчайший силовой союз двух ключевых групп — груди и спины, который позволит тебе в короткие сроки выстроить массивный плечевой пояс. Второй день будет посвящен работе с крупным мышечным массивом — ногами и мускулатурой рук — бицепсом, трицепсом и дельтоидами.

Познакомься с программой

Поскольку мы планируем «вырастить» мышцы в максимально короткие сроки, не тратим время на эксперименты — используем надежные и **брутальные компаундные движения**: приседы, становая, вариации жима лежа, отжимания на брусьях, армейский жим стоя.

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

Вспомогательную роль играет изолирующая работа, которая способствует качественной и точной «делке» целевых мышц.



Выполнение базовых упражнений разносит нагрузку на весь мышечный массив, отдельно выделяя целевые группы — это есть ты используешь мультиэффект одного движения для капитальной прокачки основной и assistующей мускулатуры, усиливая его прицельной нагрузкой на рабочую группу.

Предупреждай включение адаптационных механизмов мышц, а также с целью работать разные участки мускулатуры, дополни программу модифицированными версиями классических силовых упражнений.

Так, в основном цикле базовые приседы мы заменим альтернативным по биомеханике движением — жимом ногами. И...получим очко бонуса.

Упражнение в тренажере позволит развить большую мощность силовой мускулатуры, поскольку вынесены из движения.

Особое зтрение режим тренинга «основного» цикла — он заслуживает отдельного внимания.

Тренировки для набора массы по этой программе проходят адски интенсивно — изменение веса снаряда происходит поподходно буквально в каждом упражнении — привычно тяжелые подходы чередуются с неожиданно критической перегрузкой.

Но есть и хорошая новость. Тем, кто привык работать в режиме среднеповторяемости, привыкнуть не придется. Тренируйся в стандартном режиме на 8-10 повторений во всех базовых упражнениях и немного интенсифицируй работу в дробовых движениях, увеличив объемность подходов до 10-12 повторений.

Следующая за основным циклом пампінговая неделя станет мощным физиологическим шоком для твоих мышц.

Работа на силовом пределе преследует главную цель — রাখা мускулатура в финале тренировочного дня должна стать каменной за счет массивированного кровенаполнения капилляров.

Стоимость полной версии 280 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 программы 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 страхового.
- 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 коррективка 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
© 2018 — AtletIQ.com