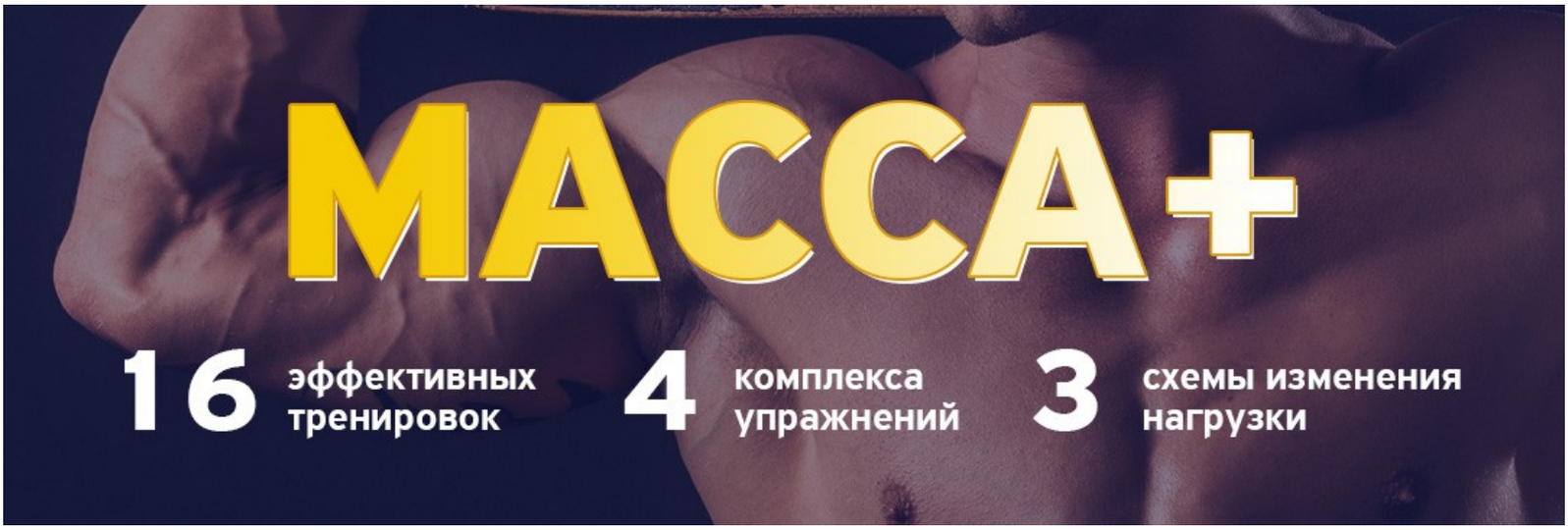


Практикуй совмещенный тренинг с разбивкой на циклы — получай мышечные объемы «оптом»

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 ощущаешь, как «разрываются» мышечные волокна — это и есть единственный путь к массе.

https://atletiq.com/programms/541

Автор:
AYarmots

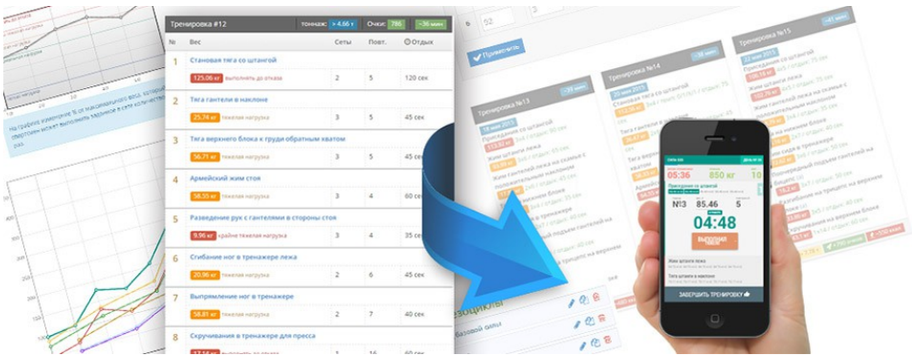
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффектным окажется результат зависит только от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

Используй потенциал тренировочных циклов — шокируй соперника экстремальной массой

Жаждешь больше мяса? Мы подскажем, какой подход даст тебе неслыханную прибавку объемов. Раньше подобного эффекта спортсмены добивались годами, тебе повезло больше — в твоем 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

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 «Основной»

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

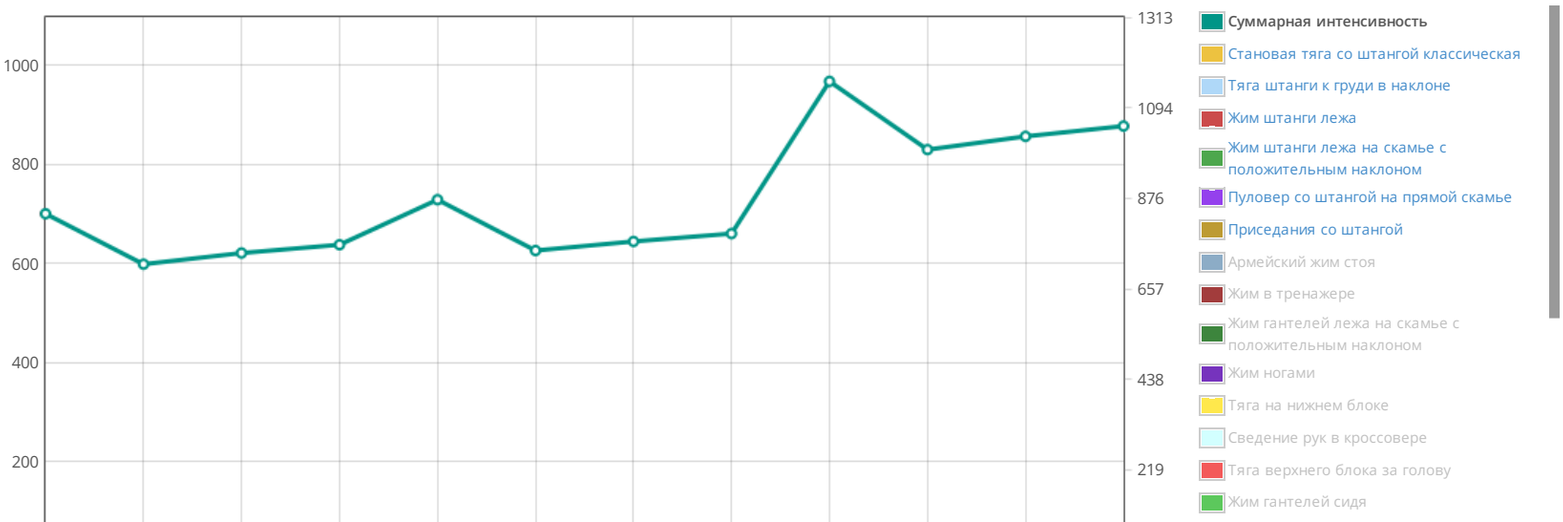
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	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
3	Тяга на нижнем блоке	3-4	10-12	80-90 сек
4	Жим штанги лежа	3-4	8-10	75-120 сек
5	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	10-12	80-90 сек
6	Сведение рук в кроссовере	3-4	10-12	80-90 сек
7	Шраги со штангой	3-4	10-12	80-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	3-4	8-10	75-120 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3-4	10-12	80-90 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3-4	10-12	80-90 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	10-12	80-90 сек
5	Жим гантелей сидя	3-4	10-12	80-90 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3-4	10-12	80-90 сек

7	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье (а)	3-4	10-12	80-90 сек
8	Французский жим на нижнем блоке (а)	3-4	10-12	80-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день (отдых)				
6-й день				
1	Тяга штанги к груди в наклоне	3-4	8-10	75-120 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3-4	10-12	80-90 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	8-10	75-120 сек
4	Жим в тренажере	3-4	10-12	80-90 сек
5	Сведение гантелей лежа	3-4	10-12	80-90 сек
6	Пуловер со штангой на прямой скамье	3-4	10-12	80-90 сек
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Жим ногами	3-4	8-10	75-120 сек
2	Румынская становая тяга	3-4	10-12	80-90 сек
3	Армейский жим стоя	3-4	8-10	75-120 сек
4	Отжимания на брусьях	3-4	8-10	75-120 сек
5	Разведение гантелей сидя в наклоне	3-4	10-12	80-90 сек
6	Подъем штанги на бицепс	3-4	10-12	80-90 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (а)	3-4	10-12	80-90 сек
8	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (а)	3-4	10-12	80-90 сек
9-й день (отдых)				
10-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 — 57 мин

Становая тяга со штангой классическая
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Шраги со штангой
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

> 8.84 т 838 очков 600 ккал

Тренировка №2 — 65 мин

Приседания со штангой
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Французский жим на нижнем блоке
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

> 7.53 т 716 очков 510 ккал

Тренировка №3 — 49 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим в тренажере
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

> 5.1 т 743 очков 530 ккал

Тренировка №4 — 65 мин

Жим ногами
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Румынская становая тяга
- 1×10 Отдых: 80 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Армейский жим стоя
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях

Тренировка №5 — 57 мин

Становая тяга со штангой классическая
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
- 1×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
- 1×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тренировка №6 — 66 мин

Приседания со штангой
- 2×8 Отдых: 85 сек — тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
- 1×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
- 1×10 Отдых: 80 сек — оч. тяжело
- 1×10 Отдых: 90 сек — тяжело
- 1×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

2×8 Отдых: 85 сек тяжело
1×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело

> 7.93 т 763 очков 550 ккал

Жим штанги лежа
2×8 Отдых: 85 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 9.37 т 872 очков 630 ккал

Жим штанги лежа узким хватом
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 7.96 т 749 очков 540 ккал

Тренировка №7 — 49 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
2×8 Отдых: 85 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 Отдых: 85 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим в тренажере
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 5.42 т 771 очков 550 ккал

Тренировка №8 — 65 мин

Жим ногами
2×8 Отдых: 85 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Румынская становая тяга
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
2×8 Отдых: 85 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
2×8 Отдых: 85 сек тяжело
1×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
1×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тренировка №9 — 72 мин

Становая тяга со штангой классическая
1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 8.44 т 790 очков 570 ккал

Шраги со штангой

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 12.95 т 1158 очков 830 ккал

Тренировка №10 — 81 мин

Приседания со штангой

1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 11 т 993 очков 710 ккал

Тренировка №11 — 62 мин

Тяга штанги к груди в наклоне

1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Жим в тренажере

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 7.44 т 1025 очков 740 ккал

Тренировка №12 — 82 мин

Жим ногами

1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Румынская становая тяга

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя

1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях

1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

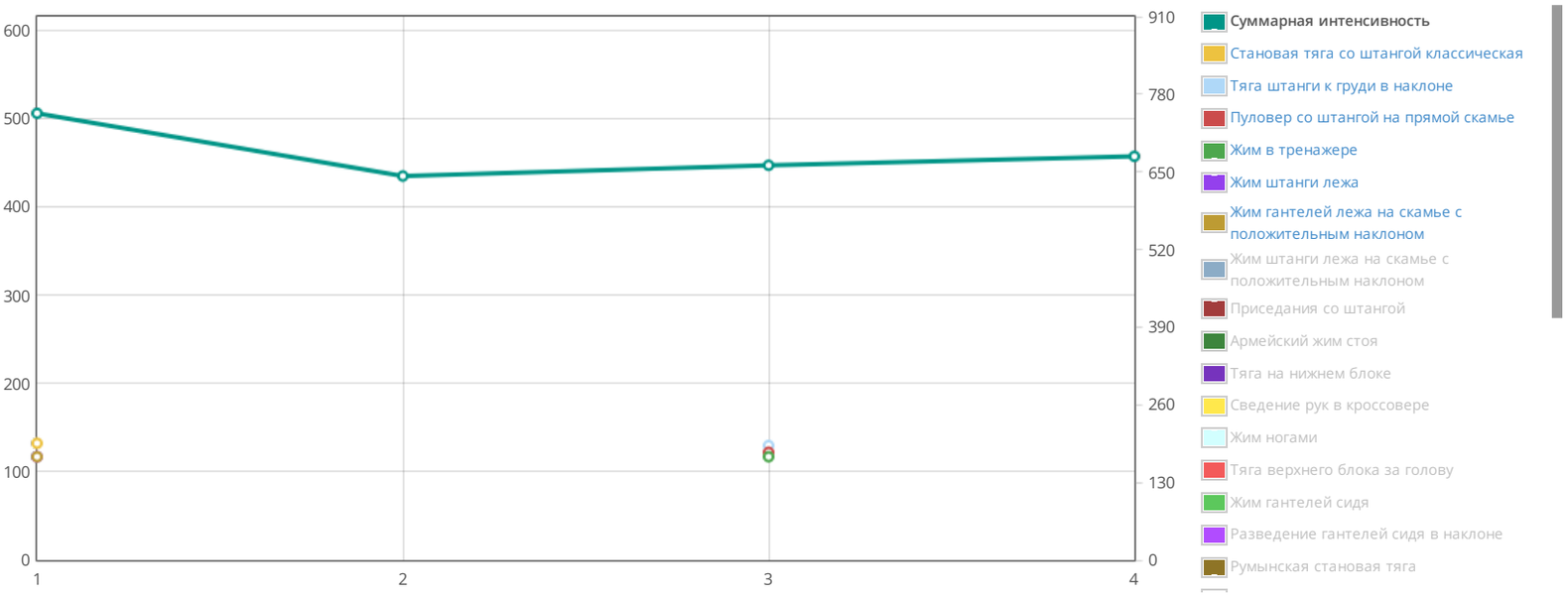
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×11 Отдых: 90 сек оч. тяжело
1×12 Отдых: 90 сек тяжело
1×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

> 11.58 т 1050 очков 750 ккал

#	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
3	Тяга на нижнем блоке	2	Max	90 сек
4	Жим штанги лежа	2	Max	90 сек
5	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	2	Max	90 сек
6	Сведение рук в кроссовере	2	Max	90 сек
7	Шраги со штангой	2	Max	90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	2	Max	90 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	2	Max	90 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	2	Max	90 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	2	Max	90 сек
5	Жим гантелей сидя	2	Max	90 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2	Max	90 сек
7	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье (a)	2	Max	90 сек
8	Французский жим на нижнем блоке (a)	2	Max	90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Тяга штанги к груди в наклоне	2	Max	90 сек
2	Тяга гантели в наклоне	2	Max	90 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	2	Max	90 сек
4	Жим в тренажере	2	Max	90 сек
5	Сведение гантелей лежа	2	Max	90 сек
6	Пуловер со штангой на прямой скамье	2	Max	90 сек
	6-й день (отдых)			
	7-й день			
1	Жим ногами	2	Max	90 сек
2	Румынская становая тяга	2	Max	90 сек
3	Армейский жим стоя	2	Max	90 сек
4	Отжимания на брусьях	2	Max	90 сек
5	Разведение гантелей сидя в наклоне	2	Max	90 сек
6	Подъем штанги на бицепс	2	Max	90 сек

7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (а)	2	Max	90 сек
8	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (а)	2	Max	90 сек
8-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 46 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга верхнего блока за голову
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Жим штанги лежа
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Сведение рук в кроссовере
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Шраги со штангой
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 9.49 т 748 очков 540 ккал

Тренировка №2 — 52 мин

Приседания со штангой
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Жим гантелей сидя
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Французский жим на нижнем блоке
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 7.84 т 643 очков 460 ккал

Тренировка №3 — 40 мин

Тяга штанги к груди в наклоне
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Жим в тренажере
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Сведение гантелей лежа
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Пуловер со штангой на прямой скамье
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

> 5.47 т 661 очков 480 ккал

Тренировка №4 — 52 мин

Жим ногами
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Румынская становая тяга
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Армейский жим стоя
2×16 max Отдых: 90 сек — до отказа

Отжимания на брусьях
2×16 max Отдых: 90 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
2×16 max Отдых: 90 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
2×16 max Отдых: 90 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×16 max Отдых: 90 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×16 max Отдых: 90 сек до отказа

> 8.66 т 676 очков 490 ккал

Справочник упражнений программы

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

Используй эффективный метод мышечного строительства — соединяй массонаборные тренировки и цикл пампинговой работы в одной программе

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

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

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

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

В нашем случае используется традиционный тренировочный 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.

> Чтобы еще больше шокировать нагрузкой мелкую мускулатуру, используем суперэффективный прием командной работы для антагонистов руки — заставим трицепс и бицепс трудиться на пару в одном качественном «изоолирующем» суперсете.

По действующей в тяжелом спорте традиции — оставим этот силовой дабл «на закуску» тренировочного дня.

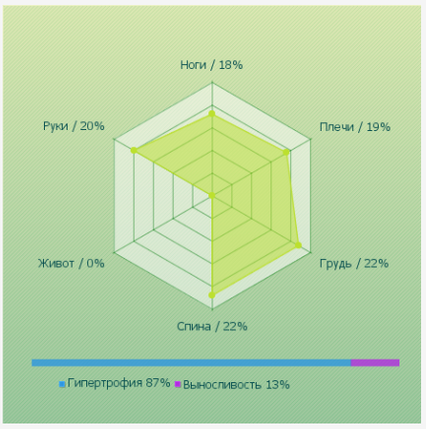
Основа массонаборной программы — тяжелые многосуставные движения, формирующие общий объем, — по одному на каждую крупную мышечную группу.

Вспомогательную роль играет изолирующая работа, которая способствует качественной и точной «доделке» целевой мышцы.

Выполнение базовых упражнений разносит нагрузку на весь мышечный массив, отдельно выделяя целевые

«Масса +»
Набор мышечной массы
16

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



Автор программы
AYarmots

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app группы — то есть ты используешь мультиэффект одного движения для капитальной прокачки основной и ассистирующей мускулатуры, усиливая его прицельной нагрузкой на рабочую группу.

> 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.

Предупреждая включение адаптационных механизмов мышц, а также с целью проработать разные участки мускулатуры, дополним 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 рабочей мускулатуры, поскольку весовая нагрузка в нем не лимитируется мышцами спины — они максимально выключены из движения.

Особо затронем 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*.

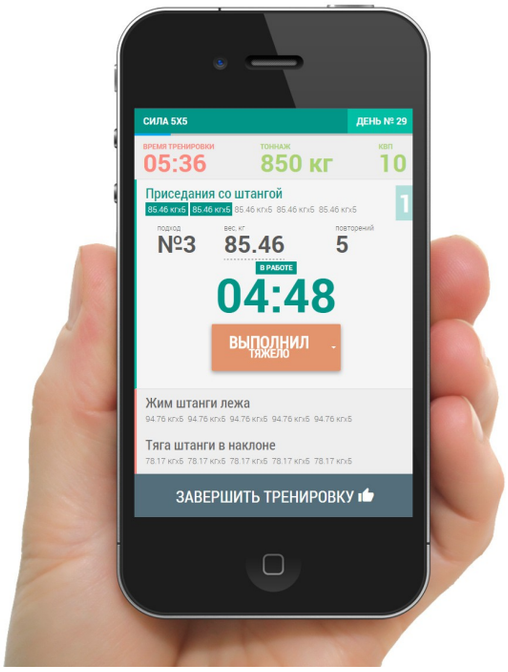
Но есть и хорошая новость. Тем, кто привык работать в режиме среднеповторов, изменять привычкам не придется. Тренируемся в стандартном режиме на 8-10 повторений во всех базовых упражнениях и немного интенсифицируем работу в добавочных движениях, увеличив объемность подходов до 10-12 повторов.

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

> Работа на силовом пределе преследует главную цель — рабочая мускулатура в финале тренировочного дня **должна стать каменной** за счет массированного кровенаполнения капилляров.

Тренировочную схему запомнить легко — все упражнения выполняются в 2 подходах, каждый из которых тебе предстоит довести до абсолютного мышечного отказа. Отказной порог в каждом сете должен достигать 16 повторений. Рабочий вес, как обычно в сервисе, будет рассчитываться автоматически.

Итак, сомнений в результате не остается — действуй не медля и обретай невероятные мышечные объемы.



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

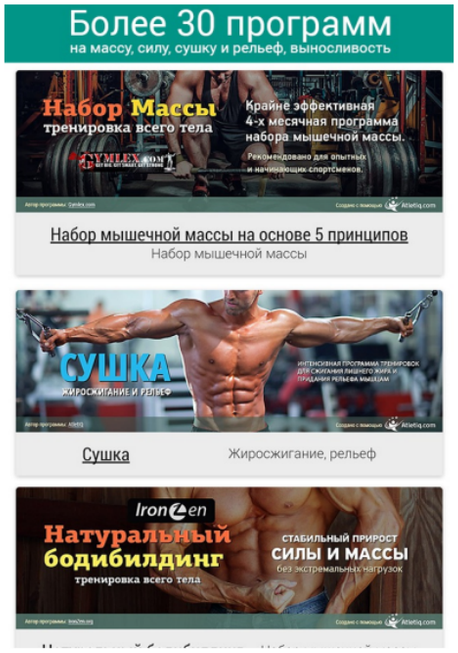
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

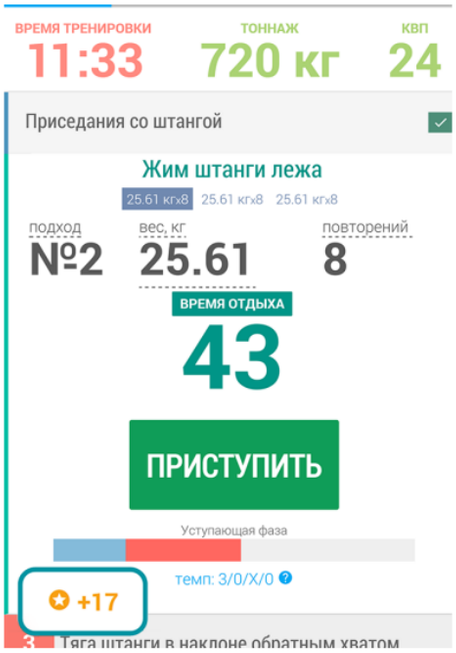
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

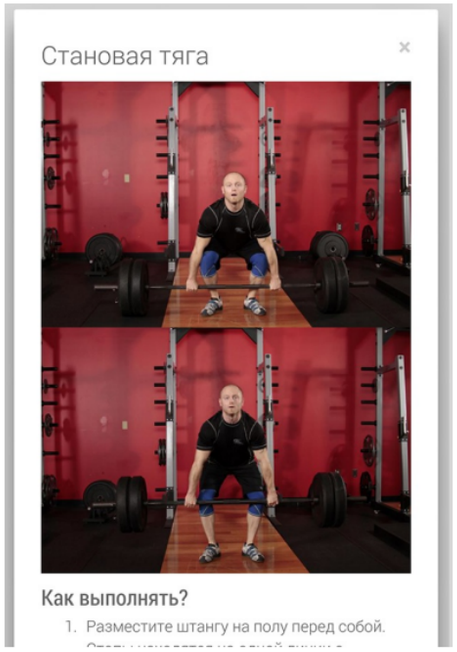
Как пользоваться мобильным ассистентом?

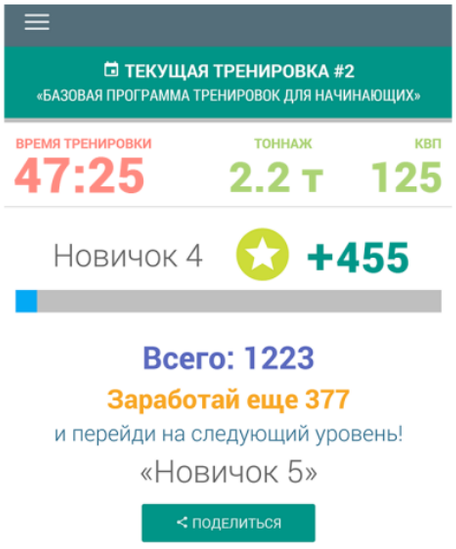
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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

© 2018 — AtletIQ.com