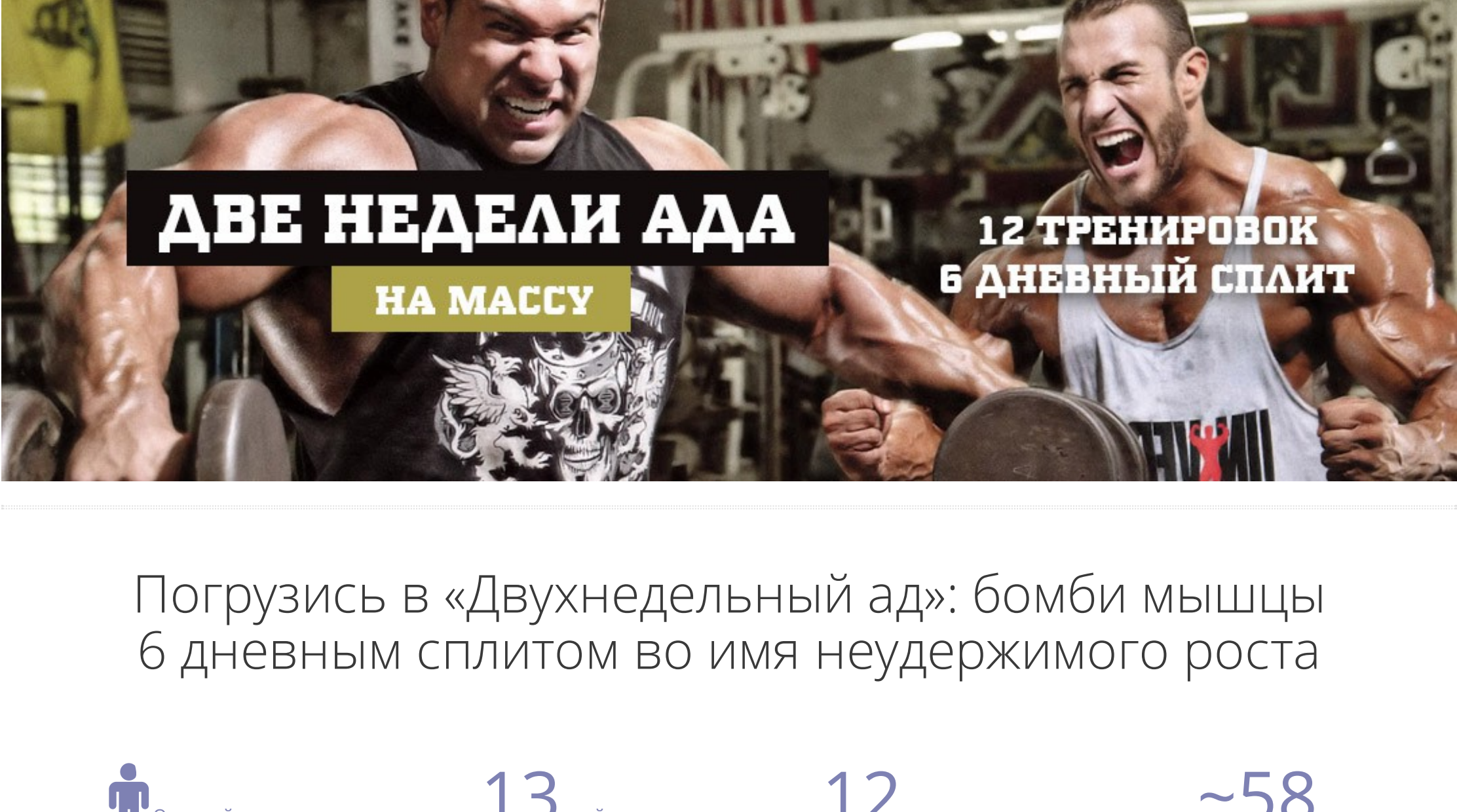




Погрузись в «Двухнедельный ад»: бомби мышцы 6 дневным сплитом во имя неукротимого роста

Опытный **13** дней **12** тренировок **~58** минут

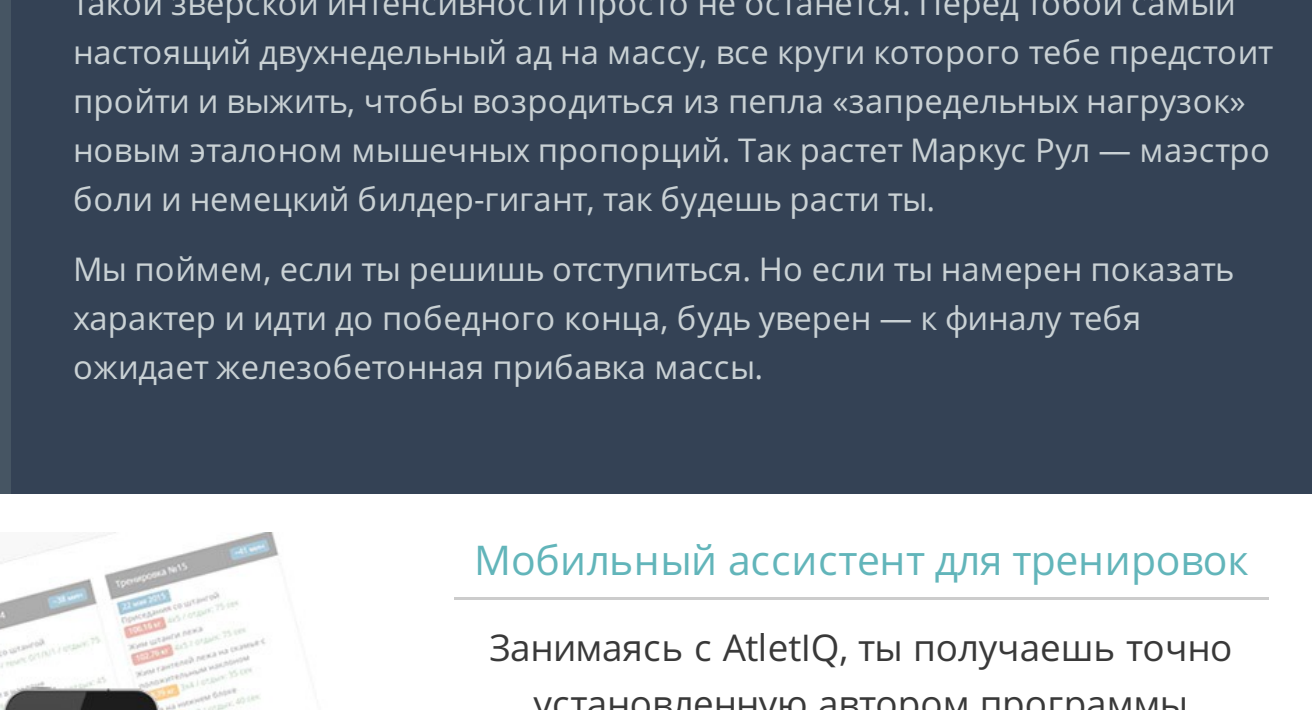
Знает ли мир бодибилдинга спортсмена настолько же беспощадного к себе и негибаемо рвущегося к цели как Маркус Рул? Тебе есть чему у него поучиться — невыносимо напряженный график и неимоверно тяжелые тренировки запредельной интенсивности помогут тебе совершить свой «большой» прорыв. Только для фанатиков хардкорного тренинга и только от Атлетик — самая тяжелая программа на массу «Двухнедельный ад».

<https://atletiq.com/programa/dvuhnedelnyj-ad-na-massu-hardcore-workout.html>



Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать твой 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.



Хочешь быть чемпионом массы — действуй как чемпион и расти как чемпион, используя персональную программу Маркуса Рула

Ты отдал «железу» много пота и крови. Много, но не достаточно, чтобы вид твоих мышц тебя удовлетворил. Ты использовал все известные принципы и отработанные методики, но все они — разочаровали тебя. Чтобы ты не предпринимал и чего не добивался — тебе все кажется мало. Что ж получай, ты сам напрасился.

Перед тобой массонаборная программа тренировок, которая порвет в клочья каждое волокно твоих мышц — неостановится после тренинга такой жевайской интенсивности просто не останется. Перед тобой самый настоящий двухнедельный ад на массу, все круги которого тебе предстоит пройти и выйти, чтобы возродиться из пепла «запредельных нагрузок» новым эталоном мышечных пропорций. Так растёт Маркус Рул — maestro боли и немецкий бийдер-гигант, так будешь расти ты.

Мы поймем, если ты решишь отступить. Но если ты намерен показать характер и идти до победного конца, будь уверен — к финалу тебя ожидает железобетонная прибавка массы.

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

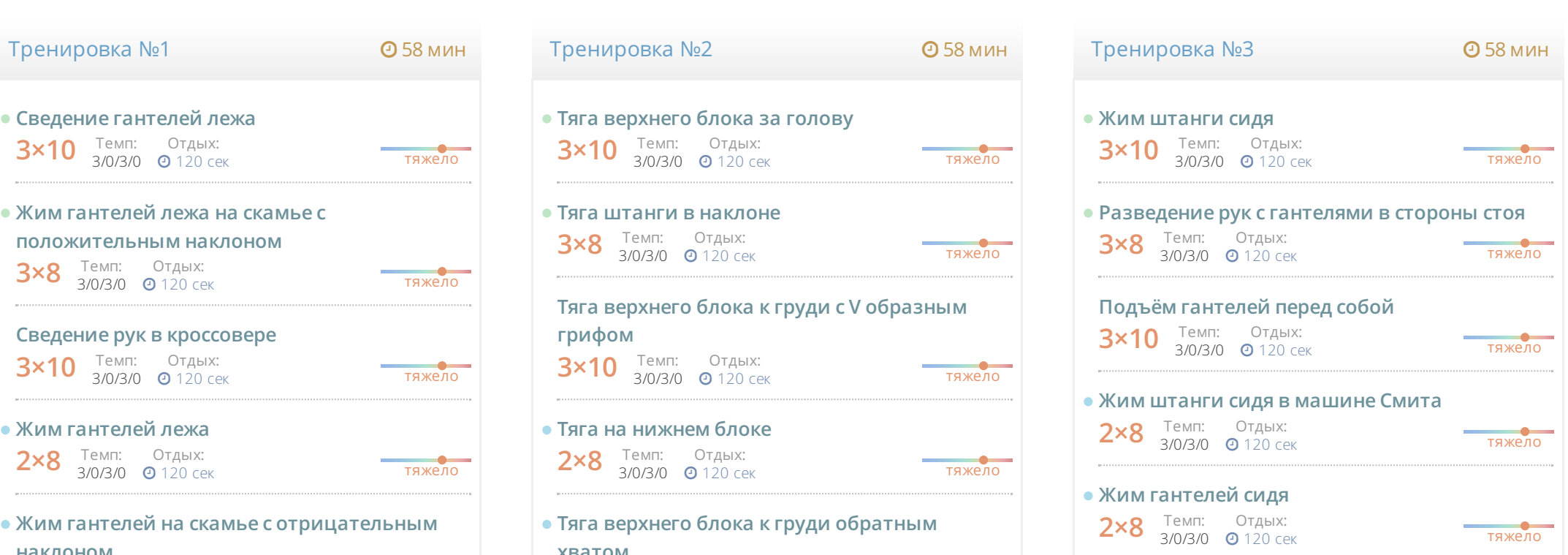
1 «2 недели» **Продолжительность в днях: 13** **Тренировочные дни: 12** **Отдых: 1**

В данной сводной таблице показаны граничные значения 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	Сведение гантелей лежа (a)	3	10-12	120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (a)	3	8-10	120 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	10-12	120 сек
4	Жим гантелей лежа (b)	2	8-10	120 сек
5	Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном (b)	2	8-10	120 сек
6	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (c)	2	8-10	120 сек
7	Отжимания с широким упором (c)	2	10-15 (+max)	120 сек
2-й день				
1	Тяга верхнего блока за голову (a)	3	10-12	120 сек
2	Тяга штанги в наклоне (a)	3	8-10	120 сек
3	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом	3	10-12	120 сек
4	Тяга на нижнем блоке (b)	2	8-10	120 сек
5	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом (b)	2	8-10	120 сек
6	Пуловер с гантелей лежа на скамье (c)	2	8-10	120 сек
7	Подтягивания (c)	2	10-15 (+max)	120 сек
3-й день				
1	Жим штанги сидя (a)	3	10-12	120 сек
2	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (a)	3	8-10	120 сек
3	Подъём гантелей перед собой	3	10-12	120 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита (b)	2	8-10	120 сек
5	Жим гантелей сидя (b)	2	8-10	120 сек
6	Вертикальная тяга штанги к груди стоя (c)	2	8-10	120 сек
7	Разведение рук с гантелями в упоре (c)	2	8-10	120 сек
4-й день				
1	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью (a)	3	10-12	120 сек
2	Французский жим лежа (a)	3	8-10	120 сек
3	Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом	3	10-12	120 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом (b)	2	8-10	120 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке (b)	2	8-10	120 сек
6	Французский жим сидя (c)	2	8-10	120 сек
7	Отведение гантелей назад в наклоне (c)	2	8-10	120 сек
5-й день				
1	Подъём на бицепс на нижнем блоке стоя (a)	3	10-12	120 сек
2	Подъём штанги на бицепс (a)	3	8-10	120 сек
3	Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукоятью)	3	10-12	120 сек
4	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя (b)	2	8-10	120 сек
5	Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье (b)	2	8-10	120 сек
6	Попеременный подъём гантелей на бицепс хватом «молоток» (c)	2	8-10	120 сек
7	Концентрированные сгибания на бицепс сидя (c)	2	8-10	120 сек
6-й день				
1	Выпрямление ног в тренажере (a)	3	10-12	120 сек
2	Приседания со штангой на груди используя скамью (a)	3	8-10	120 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-12	120 сек
4	Приседания со штангой (b)	2	8-10	120 сек
5	Жим ногами (b)	2	8-10	120 сек
6	Приседания со штангой, используя скамью (c)	2	8-10	120 сек
7	Румынская становая тяга (c)	2	10-12	120 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этой 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 58 мин - Сведение гантелей лежа 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сведение рук в кроссовере 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим гантелей лежа 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Отжимания с широким упором 2x10 max (Отдых: 120 сек) до отказа 1296 очков	Тренировка №2 58 мин - Тяга верхнего блока за голову 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Тяга штанги в наклоне 3x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Тяга на нижнем блоке 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Подтягивания 2x10 max (Отдых: 120 сек) до отказа 1353 очко	Тренировка №3 58 мин - Жим штанги сидя 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Подъём гантелей перед собой 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим штанги сидя в машине Смита 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим гантелей сидя 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Вертикальная тяга штанги к груди стоя 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Разведение рук с гантелями в упоре 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело 1164 очко
Тренировка №4 58 мин - Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Французский жим лежа 3x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим штанги лежа узким хватом 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Французский жим сидя 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Отведение гантелей назад в наклоне 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело 678 очко	Тренировка №5 58 мин - Подъём на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Подъём штанги на бицепс 3x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукоятью) 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Попеременный подъём гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Концентрированные сгибания на бицепс сидя 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело 833 очко	Тренировка №6 58 мин - Выпрямление ног в тренажере 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Приседания со штангой на груди используя скамью 3x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Приседания со штангой 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим ногами 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Приседания со штангой, используя скамью 2x8 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Румынская становая тяга 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело 1147 очко
Тренировка №7 58 мин - Сведение гантелей лежа 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сведение рук в кроссовере 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим гантелей лежа 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Отжимания с широким упором 2x15 max (Отдых: 120 сек) до отказа 1234 очко	Тренировка №8 58 мин - Тяга верхнего блока за голову 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Тяга штанги в наклоне 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Тяга на нижнем блоке 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Пуловер с гантелей лежа на скамье 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Подтягивания 2x15 max (Отдых: 120 сек) до отказа 1292 очко	Тренировка №9 58 мин - Жим штанги сидя 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Подъём гантелей перед собой 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим штанги сидя в машине Смита 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим гантелей сидя 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Вертикальная тяга штанги к груди стоя 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Разведение рук с гантелями в упоре 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело 1111 очко
Тренировка №10 58 мин - Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Французский жим лежа 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим штанги лежа узким хватом 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Французский жим сидя 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Отведение гантелей назад в наклоне 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело 645 очко	Тренировка №11 58 мин - Подъём на бицепс на нижнем блоке стоя 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Подъём штанги на бицепс 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукоятью) 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Попеременный подъём гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Концентрированные сгибания на бицепс сидя 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело 793 очко	Тренировка №12 58 мин - Выпрямление ног в тренажере 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Приседания со штангой на груди используя скамью 3x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Приседания со штангой 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Жим ногами 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Приседания со штангой, используя скамью 2x10 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело - Румынская становая тяга 2x12 (Темп: 30/30, Отдых: 120 сек) тяжело 1097 очко

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя	Выпрямление ног в тренажере	Жим гантелей лежа
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	Жим гантелей на скамье с отрицательным наклоном	Жим гантелей сидя
Жим ногами	Жим штанги лежа узким хватом	Жим штанги сидя
Жим штанги сидя в машине Смита	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	Отведение гантелей назад в наклоне
Отжимания с широким упором	Подтягивания	Подъём гантелей перед собой
Подъём на бицепс на нижнем блоке стоя	Подъём штанги на бицепс	Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье
Попеременный подъём гантелей на бицепс хватом «молоток»	Приседания со штангой	Приседания со штангой на груди используя скамью
Приседания со штангой, используя скамью	Пуловер с гантелей лежа на скамье	Разведение рук с гантелями в стороны стоя
Разведение рук с гантелями в упоре	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	Румынская становая тяга	Сведение гантелей лежа
Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	Сведение рук в кроссовере	Сгибание ног в тренажере лежа
Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукоятью)	Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя	Тяга верхнего блока за голову
Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом	Тяга на нижнем блоке
Тяга штанги в наклоне	Французский жим лежа	Французский жим сидя

Если тренировочный успех для тебя определяется величиной пророщенных мышечных объемов — твой вариант 6 дневная программа тренировок для набора мышечной массы.

Итак, если ты непереносишь и готов на все ради увеличения объемной мускулатуры, готовясь к тому, что в тренажерном зале «набьешь» со снарядами тебе придется проводить почти каждый день. Вот такой олд, дерзкий и бескомпромиссный 6-дневный сплит на массу, не знающий ссечек. Только таким графиком силовых занятий ты можешь быть уверен, что твои усилия не уйдут в песок.

Наверняка, именно сейчас ты прокручиваешь в голове все известные комбинации пар с мышечными группами. Бросай это занятие — в своей памяти тебе не отыскать ничего подобного. Каждый день — будет посвящен максимально объемной проработке отдельного массива мускулатуры во всех возможных проекциях.

Грудь, спина, дельтоиды, трицепсы, бицепс и ноги — именно такая, единственно верная последовательность. Как оттаивающий тоны «железа», ты наверняка осознал неутешительную истину — мышцы не хотят расти добровольно. А значит, будем их принуждать.

Сделать это можно разными способами — ошеломляющими объемами тренинга, запредельной интенсивностью, использованием арсенала проверенных упражнений. Мы применим их все, чтобы вбить в мышцы возможно больше крови!

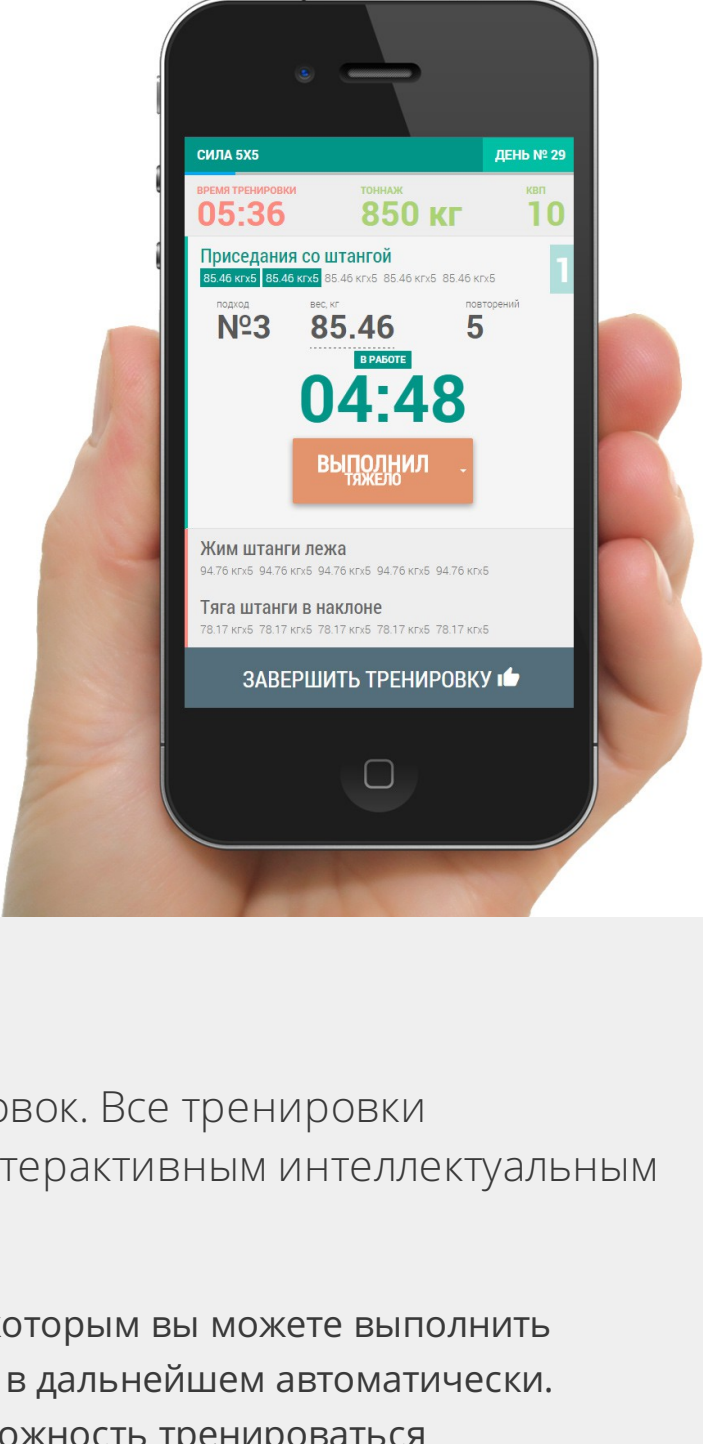
Вектор нагрузки будем изменять использованием 7-элементного комплекса изолирующих движений и различных модификаций тяжелой многосуставной базы. Компонировать их станем в логике великого принципа бодибилдинга — предельного утомления: «прорабатываем мышцу точечной нагрузкой и доводим до изнеможения базой. Ну как, ты еще не проглянул дикую фантазию Маркуса Рула?

С этим можешь не спешить — до сих пор мы щадили твою физику «недоказанностью».

Хочешь знать, когда мышцы действительно горят огнем — когда после изнурительного пакета суперсетов следует ошелмительный гигантский сет. И так каждый тренировочный день на протяжении 2 недель!

Нескопаемое число «составных» подходов, критически малое время на отдых — вот что значит «действительно тяжело работать», настолько тяжело, что каждое выполняемое на пределе сил повторение тебе кажется последним из возможных.

Но раз уж ввязался — стисни зубы и рви снаряд. Забудь о том, что в жизни есть что-то неидеальное.



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 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 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 AtletIQ.com](#)

© 2017 — AtletIQ.com