Ставь рекорд массы в двухмесячном «силовом» марафоне

Опытный | 46 дней | 24 тренировки | ~51 минута

Если ты всерьез озаботился телоэстетикой и созрел для настоящей силовой работы, мы предлагаем тебе «почти» классическую методику трехдневного сплита, разбавленную «точечной» отказной работой. Примеряй на себя обновленный формат тренировок по программе на массу 3 раза в неделю и приготовься получить 100% отдачу.

https://atletiq.com/programma/marafon-na-massu-1.html

Автор:
AYarmots

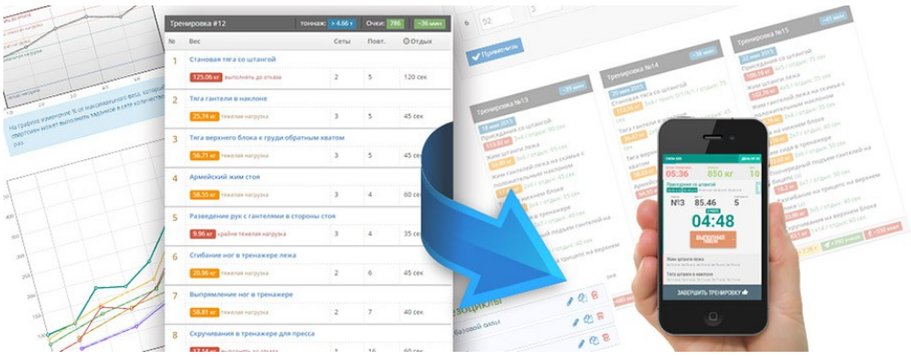
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффектным окажется результат зависит только от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

Заставь мышцы расти, дополнив «старую» схему сплита «новым» методическим приемом пампинга

Родоначальники бодибилдинга даже и близко не были такими массивными, как нынешнее поколение атлетов. Но с поправкой на то, что тренировались они без фармподдержки, надо отдать им должное — они знали толк в своем деле. И нам, безусловно, есть чему у них поучиться.

Но, как закаленный железом парень, ты наверняка свыкся с мыслью, что стандартный билдерский подход для накачки мышц — уже давно пройденный этап. Мы взялись возродить добрые традиции силового спорта и значительно в этом преуспели: немного модифицировали старорежимную тренировочную схему, чтобы ты мог и дальше по ней прогрессировать .

И если твой «заплечный» опыт позволяет тебе применить на практике трехдневный сплит для набора массы, предлагаем тебе поучаствовать в нашем двухмесячном марафоне, победителю которого достанется супер-приз — экстремальные мышечные объемы.



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 «1-12 тренировка»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

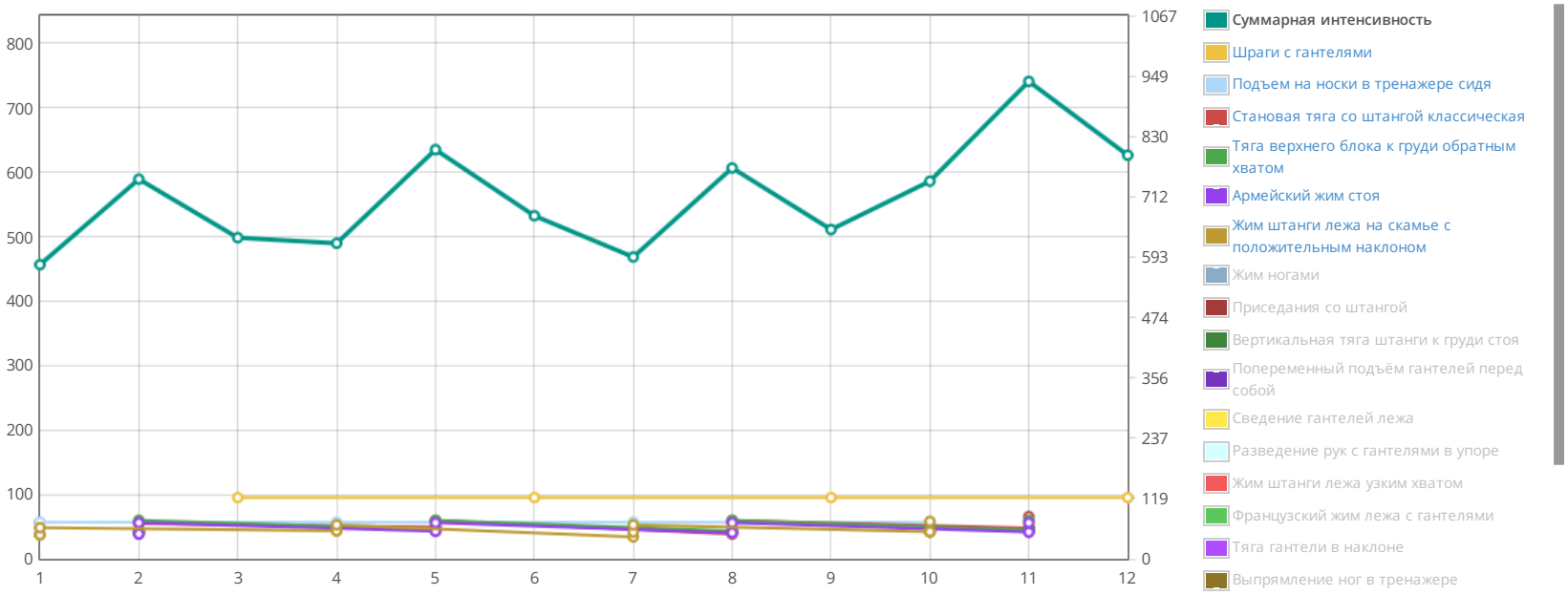
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3-6	6-12 (+max)	40-120 сек
2	Сведение гантелей лежа	3	6-24 (+max)	45-120 сек
3	Жим штанги лежа узким хватом	3	6-24 (+max)	45-120 сек
4	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	6-24 (+max)	45-120 сек
5	Французский жим лежа с гантелями	3	6-24 (+max)	45-120 сек
6	Подъем на носки в тренажере сидя	3	Max	60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга со штангой классическая	3-6	6-12 (+max)	40-120 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	6-24 (+max)	45-120 сек
3	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	6-24 (+max)	45-120 сек
4	Армейский жим стоя	3	6-24 (+max)	45-120 сек
5	Разведение рук с гантелями в упоре	3	6-24 (+max)	45-120 сек
6	Попеременный подъём гантелей перед собой	3	6-24 (+max)	45-120 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			

1	Приседания со штангой	3-6	6-12 (+max)	40-120 сек
2	Жим ногами	3	6-24 (+max)	45-120 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	6-24 (+max)	45-120 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	3	6-24 (+max)	45-120 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	6-24 (+max)	45-120 сек
6	Шраги с гантелями	3	Max	60 сек
6-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 — 48 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 Отдых: 120 сек — тяжело
1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

Сведение гантелей лежа
2×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
2×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тренировка №2 — 49 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×8 Отдых: 120 сек — тяжело
1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
2×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
2×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тренировка №3 — 48 мин

Приседания со штангой
2×8 Отдых: 120 сек — тяжело
1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим ногами
2×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек — до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек — до отказа

Выпрямление ног в тренажере

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа с гантелями
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 6.58 т 578 очков 420 ккал

Армейский жим стоя
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в упоре
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременный подъём гантелей перед собой
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

> 5.94 т 746 очков 540 ккал

2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 11.68 т 631 очков 450 ккал

Тренировка №4 50 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа с гантелями
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 5.97 т 620 очков 450 ккал

Тренировка №5 52 мин

Становая тяга со штангой классическая
2×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Армейский жим стоя
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в упоре
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременный подъём гантелей перед собой
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

> 4.99 т 804 очков 580 ккал

Тренировка №6 50 мин

Приседания со штангой
2×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим ногами
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 9.59 т 674 очков 480 ккал

Тренировка №7 48 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
1×8 Отдых: 40 сек нормально
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Тренировка №8 50 мин

Становая тяга со штангой классическая
1×8 Отдых: 40 сек нормально
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Тренировка №9 48 мин

Приседания со штангой
1×8 Отдых: 40 сек нормально
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим ногами
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа с гантелями
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 6.78 т 593 очков 430 ккал

Армейский жим стоя
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в упоре
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременный подъём гантелей перед собой
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

> 6.25 т 768 очков 550 ккал

2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 12.34 т 647 очков 470 ккал

Тренировка №10 — 54 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Сведение гантелей лежа
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги лежа узким хватом
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Французский жим лежа с гантелями
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 7.12 т 742 очков 530 ккал

Тренировка №11 — 56 мин

Становая тяга со штангой классическая
5×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Армейский жим стоя
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в упоре
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Попеременный подъём гантелей перед собой
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

> 6.88 т 938 очков 670 ккал

Тренировка №12 — 54 мин

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим ногами
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 11.66 т 793 очков 570 ккал

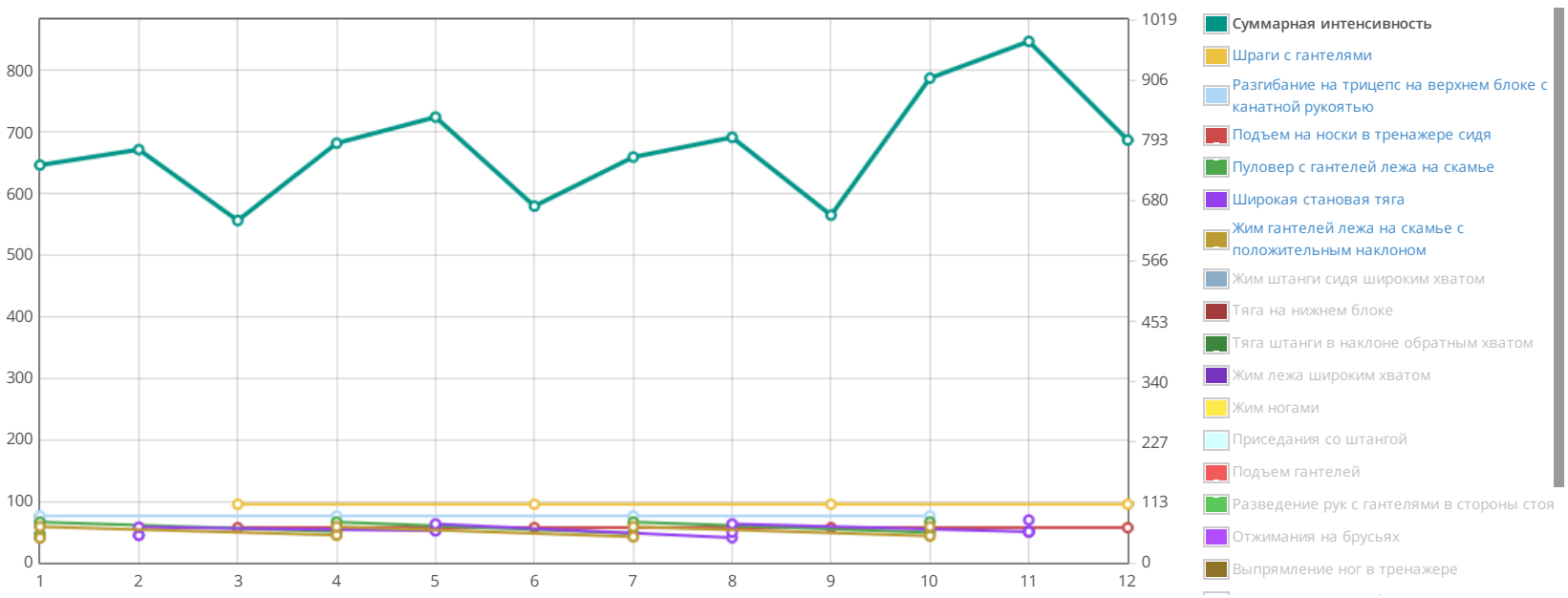
2 «13-24 тренировка»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим лежа широким хватом	3-6	6-12 (+max)	40-120 сек
2	Отжимания на брусьях	5	5-15 (+max)	35-100 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	6-24 (+max)	45-120 сек
4	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	6-24 (+max)	45-120 сек
5	Подъем штанги на бицепс узким хватом	3	6-24 (+max)	45-120 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	3	Max	60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			

1	Широкая становая тяга	3-6	6-12 (+max)	40-120 сек
2	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	3	6-24 (+max)	45-120 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	6-24 (+max)	45-120 сек
4	Жим штанги сидя широким хватом	3	6-24 (+max)	45-120 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	6-24 (+max)	45-120 сек
6	Подъем гантелей	3	6-24 (+max)	45-120 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	3-6	6-12 (+max)	40-120 сек
2	Жим ногами	5	5-15 (+max)	35-100 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	6-24 (+max)	45-120 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	3	6-24 (+max)	45-120 сек
5	Подъем на носки в тренажере сидя	3	Max	60 сек
6	Шраги с гантелями	3	Max	60 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 50 мин

Жим лежа широким хватом
2×8 Отдых: 120 сек — тяжело
1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
4×5 Отдых: 100 сек — тяжело
1×15 max Отдых: 100 сек — до отказа

Тренировка №2 — 49 мин

Широкая становая тяга
2×8 Отдых: 120 сек — тяжело
1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
2×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тренировка №3 — 48 мин

Приседания со штангой
2×8 Отдых: 120 сек — тяжело
1×6 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим ногами
4×5 Отдых: 100 сек — тяжело
1×15 max Отдых: 100 сек — до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс узким хватом
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 4.67 т 746 очков 540 ккал

Тяга на нижнем блоке
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги сидя широким хватом
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем гантелей
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

> 6.48 т 775 очков 560 ккал

Сгибание ног в тренажере лежа
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 13.4 т 642 очков 460 ккал

Тренировка №4 — 51 мин

Жим лежа широким хватом
2×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×5 Отдых: 100 сек тяжело
1×15 max Отдых: 100 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс узким хватом
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 4.2 т 787 очков 570 ккал

Тренировка №5 — 52 мин

Широкая становая тяга
2×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги сидя широким хватом
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем гантелей
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

> 5.31 т 836 очков 600 ккал

Тренировка №6 — 49 мин

Приседания со штангой
2×8 Отдых: 120 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим ногами
4×5 Отдых: 100 сек тяжело
1×15 max Отдых: 100 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×6 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 12.64 т 669 очков 480 ккал

Тренировка №7 — 50 мин

Жим лежа широким хватом
1×8 Отдых: 40 сек нормально
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×5 Отдых: 100 сек тяжело
1×15 max Отдых: 100 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Тренировка №8 — 50 мин

Широкая становая тяга
1×8 Отдых: 40 сек нормально
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги сидя широким хватом
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Тренировка №9 — 48 мин

Приседания со штангой
1×8 Отдых: 40 сек нормально
1×8 Отдых: 100 сек тяжело
1×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Жим ногами
4×5 Отдых: 100 сек тяжело
1×15 max Отдых: 100 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя

Подъем штанги на бицепс узким хватом
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 4.81 т 761 очков 550 ккал

2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем гантелей
2×12 Отдых: 70 сек тяжело
1×24 max Отдых: 120 сек до отказа

> 6.8 т 798 очков 570 ккал

3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 13.67 т 652 очков 470 ккал

Тренировка №10 55 мин

Жим лежа широким хватом
5×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Отжимания на брусьях
4×5 Отдых: 100 сек тяжело
1×15 max Отдых: 100 сек до отказа

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс узким хватом
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

> 5.5 т 909 очков 650 ккал

Тренировка №11 56 мин

Широкая становая тяга
5×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга штанги в наклоне обратным хватом
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим штанги сидя широким хватом
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Подъем гантелей
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

> 7.08 т 978 очков 700 ккал

Тренировка №12 53 мин

Приседания со штангой
5×6 Отдых: 120 сек тяжело
1×12 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим ногами
4×5 Отдых: 100 сек тяжело
1×15 max Отдых: 100 сек до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

Выпрямление ног в тренажере
2×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×18 max Отдых: 120 сек до отказа

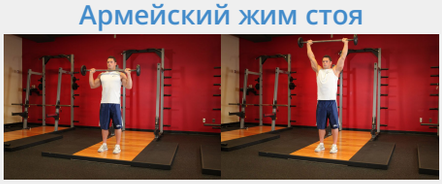
Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

Шраги с гантелями
3×20 max Отдых: 60 сек до отказа

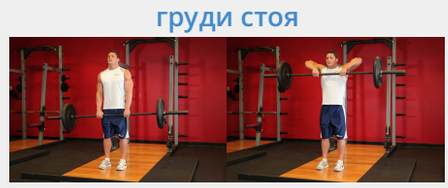
> 14.21 т 793 очков 570 ккал

Справочник упражнений программы

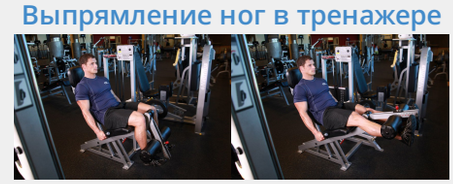
Армейский жим стоя



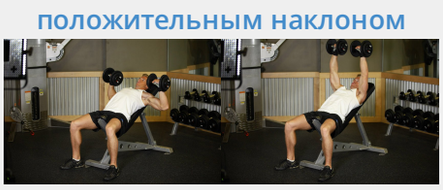
Вертикальная тяга штанги к груди стоя



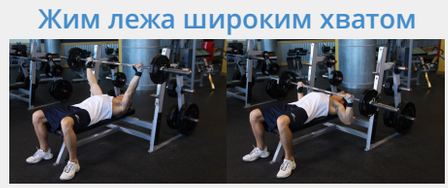
Выпрямление ног в тренажере



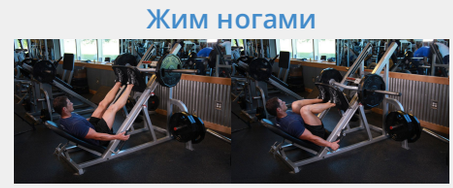
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



Жим лежа широким хватом



Жим ногами

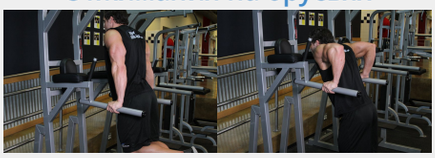


Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

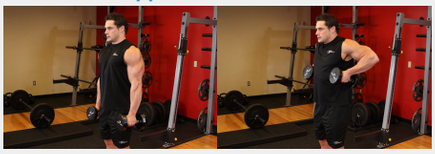
Жим штанги лежа узким хватом

Жим штанги сидя широким хватом

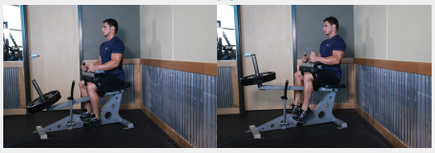
Отжимания на брусьях



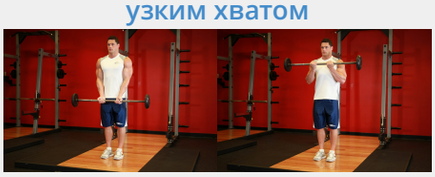
Подъем гантелей



Подъем на носки в тренажере сидя

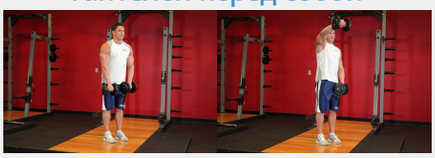


Подъем штанги на бицепс узким хватом

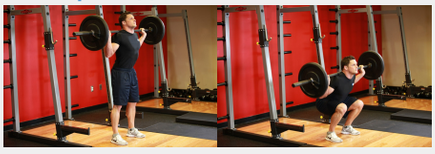


Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Попеременный подъём гантелей перед собой

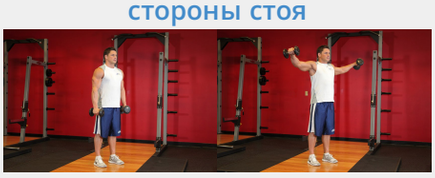


Приседания со штангой

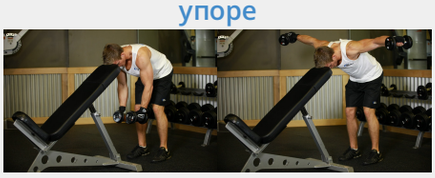


Пуловер с гантелей лежа на скамье

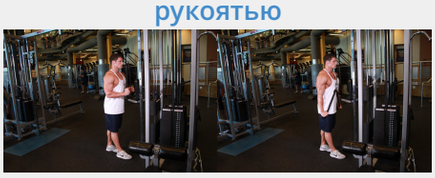
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



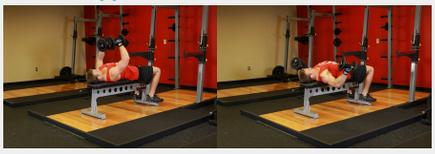
Разведение рук с гантелями в упоре



Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью



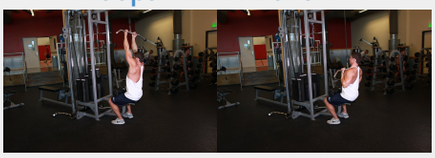
Сведение гантелей лежа



Сгибание ног в тренажере лежа

Становая тяга со штангой классическая

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом



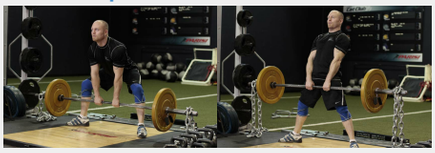
Тяга гантели в наклоне

Тяга на нижнем блоке

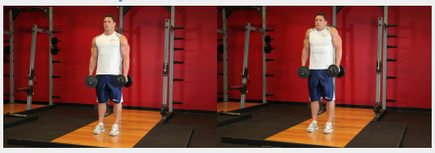
Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Французский жим лежа с гантелями

Широкая становая тяга



Шраги с гантелями



КЛАССИЧЕСКАЯ СРЕДНЕПОВТОРНАЯ СХЕМА ТРЕХДНЕВНОГО СПЛИТА С ЭЛЕМЕНТОМ «НЕОЖИДАННОГО» ПАМПИНГА ДЛЯ АЛЧУЩИХ РЕАЛЬНОЙ МАССЫ

Программа, которую мы предлагаем, объединяет два месячных цикла похожей структуры и тренировочного режима — отличаться они будут главным образом выборкой упражнений.

Каждый цикл разбит на 12 занятий в рамках схемы классического сплита — тренировка на массу 3 раза в неделю.

> Сначала мы возьмемся тренировать грудь и руки, второй тренировочный день сплита посвятим спине и плечам, в третий займемся ногами и трапециями.

Упражнения будут выстроены в порядке функциональной «значимости»: в авангарде идет тяжелое движение из силового троеборья, все следующие — комбинации из формирующих и изолирующих на целевые группы.

Первое, чему нас учат адепты классической школы — обязательным элементом массонаборной программы должен стать пампинг.

Спорить не станем, просто примем это утверждение за рабочее, тем более что история нашего спорта знает немало примеров его эффективности.

> Но едва ли «детский» вес пусть и в объемном подходе заставит твои мышцы работать в полную силу. А вот использование «пампа» в качестве дополнительного элемента — очень даже запросто!

Применительно к нашему сплиту мы будем использовать «старобытную» практику добивочных подходов. Сама суть методики предельно проста — первые несколько подходов упражнения ты делаешь в привычной логике среднеповторов с внушительным весом, и только в финишном сете, чуть сбросив отягощение, ты заступаешь за черту — добивая мышцу «отказом».

Прими во внимание, что работать с целевой мышцей тебе предстоит сразу в серии упражнений, пусть и с непродолжительными периодами отдыха между ними.

> Будь готов, что к концу тренировки ты достигнешь той критической степени утомления, когда уже и не рад будешь, что ввязался в «осточертелую» борьбу за массу.

Это-то и означает, что мы добились главного — обеспечили нехилый стресс, сулящий нехилый памп.

Ну и что нам это дает? А дает нам это предельное утомление каждого мышечного волокна и сильнейшую мышечную накачку. И это не просто преходящий визуальный эффект!

Ты, конечно, чутка «сдуешься» после тренировки, но ключевая цель пампинговых подходов будет достигнута — ты **максимально растянешь мышечные фасции**, предоставляя свободу гипертрофии волокнам мускулатуры.

Небольшие корректировки в режим вносятся и по ходу «марафона» — еженедельно будем изменять число «базовых» повторов в упражнениях. Начинаем со среднестатистических 10, а дальше движемся «зигзагом» — скачок до силовой границы в 6 повторений, следующий шаг — вновь возвращаемся к 10 и под конец выходим на 8.

> Естественно при этом мы пропорционально изменяем рабочий вес. Такая простая игра с объемностью и нагрузками дает нам сразу два преимущества — разнообразит тренинг и «подтягивает» силовые показатели.

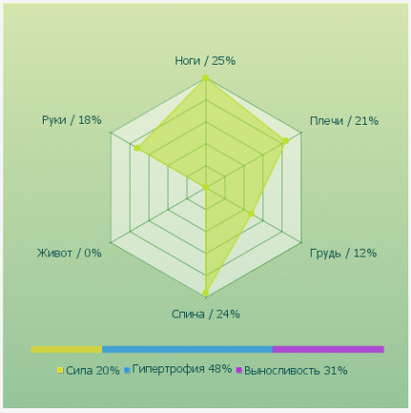
Как видишь, старая методика способна обрести новый смысл, а твое тело — новый образ. Дерзай!

«Марафон на массу #1»

Набор мышечной массы

24

Если ты всерьез озаботился телоэстетикой и созрел для настоящей силовой работы, мы предлагаем тебе «почти» классическую методику трехдневного сплита, разбавленную «точечной» отказной работой. Примеряй на себя обновленный формат тренировок по программе на массу 3 раза в неделю и приготовься получить 100% отдачу.



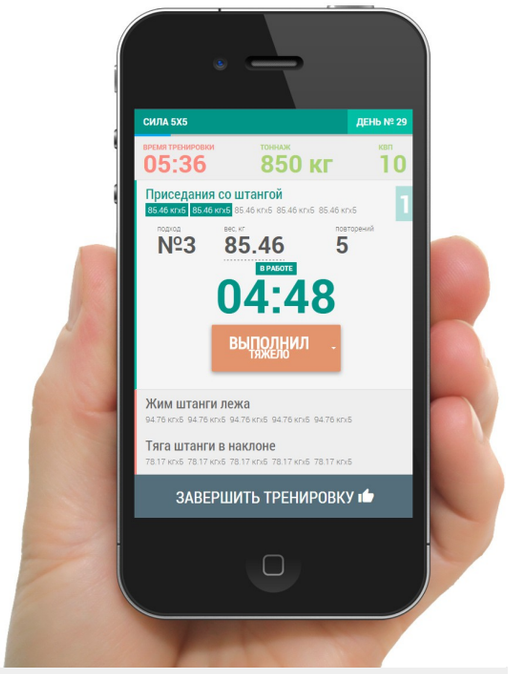
Автор программы

AYarmots

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

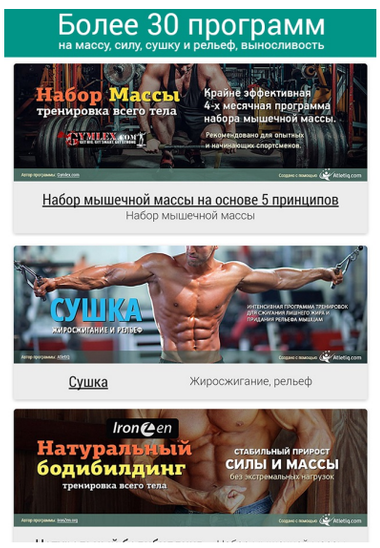
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

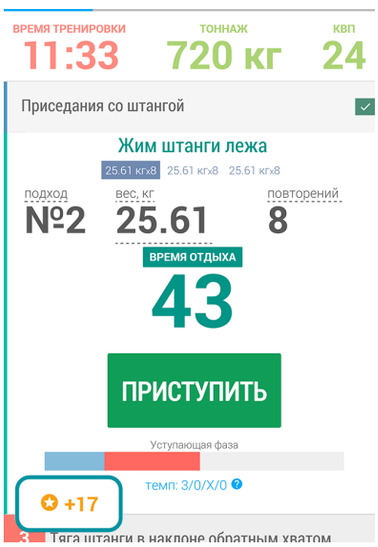
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

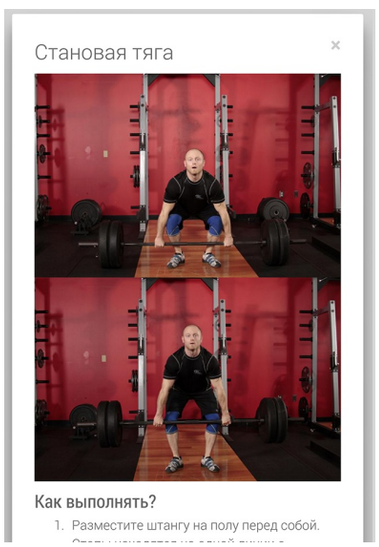
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

© 2018 — AtletIQ.com