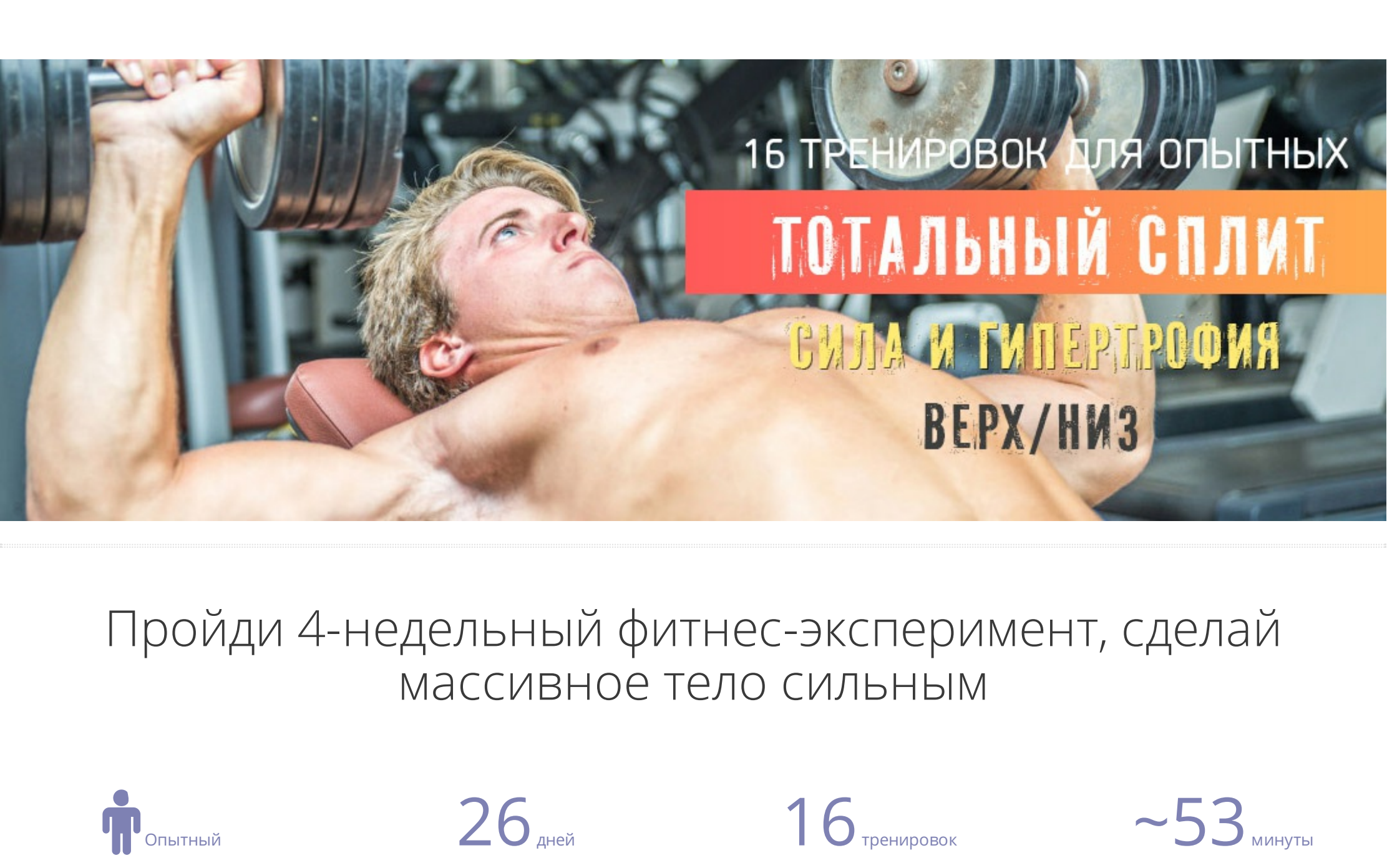




16 ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ОПЫТНЫХ

ТОТАЛЬНЫЙ СПЛИТ

СИЛА И ГИПЕРТРОФИЯ

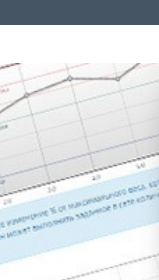
ВЕРХ/НИЗ

Пройди 4-недельный фитнес-эксперимент, сделай массивное тело сильным

Опытный **26** дней **16** тренировок **~53** минуты

Если, нарастив несколько кило отборного мяса, ты остался доволен, проходи дальше. Наша экспертная программа для тех, кто привык получать от жизни все — Атлетик преподаст тебе урок совмещения гипертрофийных и силовых тренировок по принципу двойного сплита прямо в одном недельном цикле.

<https://atletiq.com/programma/totally-split-sila-i-gipertrofiya-verh-niz.html>



Автор:
AYarmots

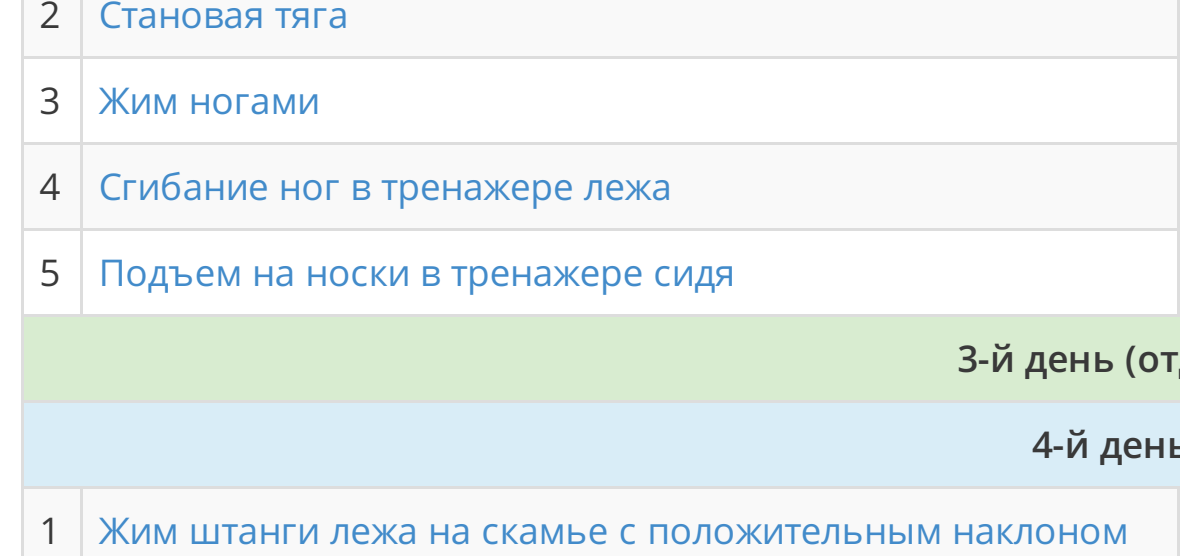
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортивн тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только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

Извлеки двойную пользу из одной сплит-программы — получи гипертренированно-мощную мускулатуру

Извечная философская дилемма о курице и яйце на спортивный лад звучит иначе: что первично в тяжелом спорте сила или масса? Надо сказать, вопрос не праздный. От ответа на него зависит ни много ни мало — стратегия твоего тренинга.

Но пока тема остается открытой, как думаешь выкручиваться? Как все чередовать силовыми и объемными тренировками? А ты попробуй зайти с другой стороны — перестать метаться меж двух желанных целей и начини работать сразу в двух направлениях. Отныне масса и сила для тебя неделимы!

В доказательство этому Атлетик предлагает к эксплуатации представляем всех ловов «силового общества» универсальную сплит-программу, способную наградить своего пользователя одновременно объемными и сильными мышцами. Кому «двойную порцию» нагрузок?



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с Atletiq, ты получишь 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

4

Выпрямление ног в тренажере

3-4

Сгибание ног в тренажере лежа

5

Подъем на носки в тренажере сидя

3-4

3-4

8-12

○ 60-100 сек

○ 60-100 сек

○ 80-120 сек

6-й день (отдых)

7-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.

642

7

Суммарная интенсивность

807

7

Тяга верхнего блока к груди

673

7

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

538

7

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

404

7

Тяга на нижнем блоке

269

7

Приседания со штангой на груди

135

7

Выпады со штангой

7

Становая тяга

7

Разведение гантелей в наклоне

7

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

7

Сем ног стоя

7

Тяга гантели в наклоне

7

Жим штанги лежа

7

Армейский жим стоя

7

Тяга штанги в наклоне

7

Сгибание ног в тренажере лежа

600

500

400

300

200

100

0

2

4

6

8

10

12

14

16

Для каждого упражнения Atletiq рассчитает такой же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

○ 53 мин

Жим штанги лежа

3×4 Отдых ○ 90 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

4×6 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Тяга штанги в наклоне

3×4 Отдых ○ 90 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Тяга верхнего блока к груди

4×6 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Армейский жим стоя

3×4 Отдых ○ 90 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Подъем штанги на бицепс

3×6 Отдых ○ 55 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Французский жим лежа

3×6 Отдых ○ 90 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Тренировка №2

○ 40 мин

Приседания со штангой

3×4 Отдых ○ 90 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Становая тяга

3×4 Отдых ○ 90 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Жим ногами

3×15 Отдых ○ 70 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Сгибание ног в тренажере лежа

4×6 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Подъем на носки в тренажере сидя

4×6 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

480 очко

Тренировка №3

○ 61 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

4×8 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Сведение гантелей лежа

4×8 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Тяга на нижнем блоке

4×8 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Тяга гантели в наклоне

4×8 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

4×8 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

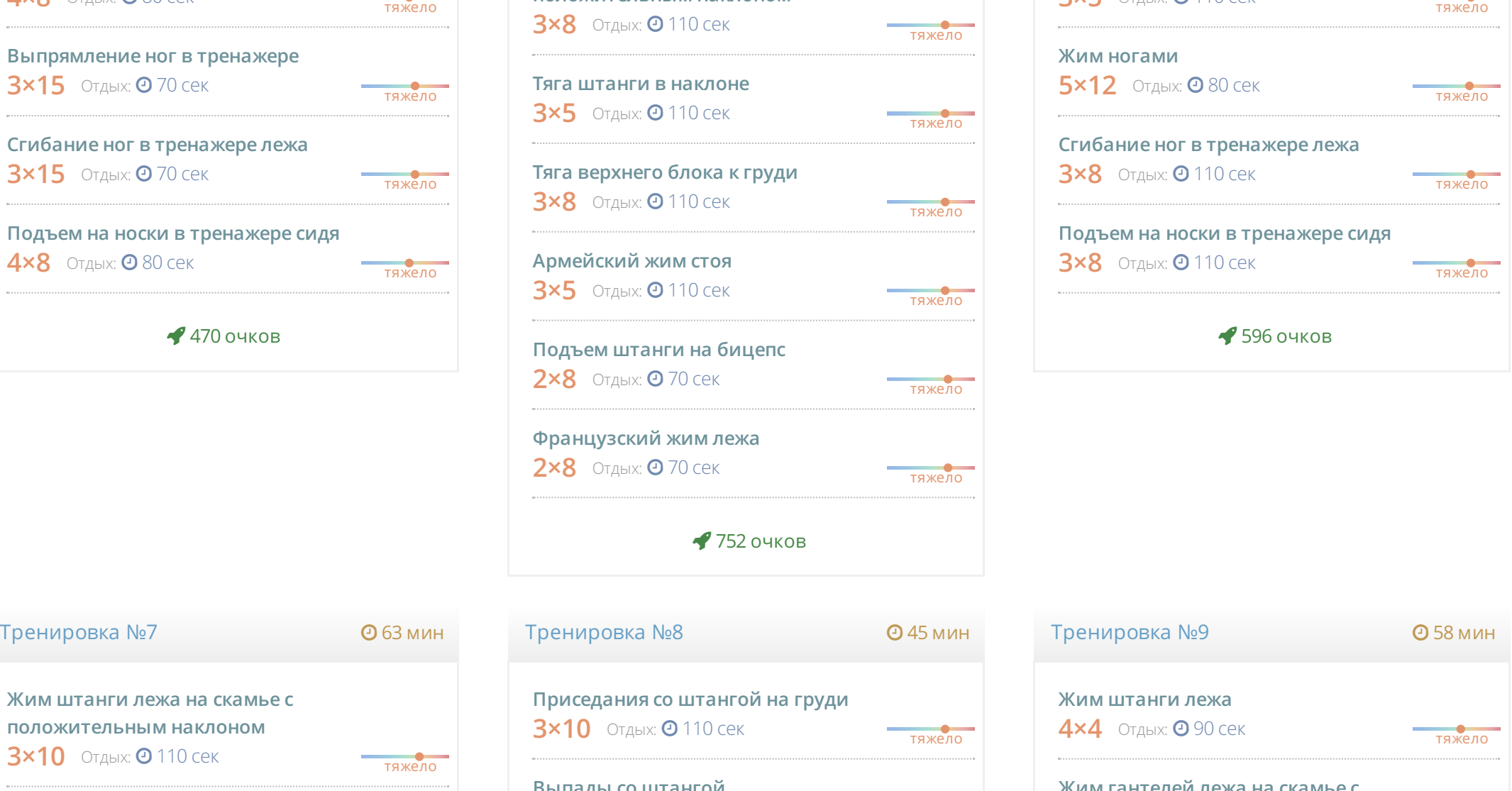
4×8 Отдых ○ 80 сек

ТЕЖЕЛО

ЛЕГКО

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 выполнять указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

Отдых 53 мин

Жим штанги лежа
3x4 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4x6 Отдых 80 сек

Тяга штанги в наклоне
3x4 Отдых 90 сек

Тяга верхнего блока к груди
4x6 Отдых 80 сек

Армейский жим стоя
3x4 Отдых 90 сек

Подъем штанги на бицепс
3x4 Отдых 55 сек

Французский жим лежа
3x6 Отдых 55 сек

764 очков

Тренировка №2

Отдых 40 мин

Приседания со штангой
3x4 Отдых 90 сек

Становая тяга
3x4 Отдых 90 сек

Жим ногами
3x15 Отдых 70 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4x8 Отдых 80 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
4x8 Отдых 80 сек

480 очков

Тренировка №3

Отдых 61 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4x8 Отдых 80 сек

Сведение гантелей лежа
4x8 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке
4x8 Отдых 80 сек

Тяга гантели в наклоне
4x8 Отдых 80 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4x8 Отдых 80 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4x8 Отдых 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x8 Отдых 80 сек

776 очков

Тренировка №4

Отдых 41 мин

Приседания со штангой на груди
4x8 Отдых 80 сек

Выпады со штангой
4x8 Отдых 80 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x15 Отдых 70 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x15 Отдых 80 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
4x8 Отдых 80 сек

470 очков

Тренировка №5

Отдых 56 мин

Жим штанги лежа
3x5 Отдых 110 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3x8 Отдых 110 сек

Тяга штанги в наклоне
3x5 Отдых 110 сек

Тяга верхнего блока к груди
3x8 Отдых 80 сек

Армейский жим стоя
3x5 Отдых 90 сек

Подъем штанги на бицепс
2x8 Отдых 70 сек

Французский жим лежа
2x8 Отдых 70 сек

752 очко

Тренировка №6

Отдых 46 мин

Приседания со штангой
3x5 Отдых 110 сек

Становая тяга
3x5 Отдых 110 сек

Жим ногами
5x12 Отдых 80 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x8 Отдых 110 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3x8 Отдых 110 сек

556 очков

Тренировка №7

Отдых 63 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3x10 Отдых 110 сек

Сведение гантелей лежа
3x10 Отдых 110 сек

Тяга на нижнем блоке
3x10 Отдых 110 сек

Тяга гантели в наклоне
3x10 Отдых 110 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3x10 Отдых 110 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3x10 Отдых 110 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3x10 Отдых 110 сек

655 очков

Тренировка №8

Отдых 45 мин

Приседания со штангой на груди
3x10 Отдых 110 сек

Выпады со штангой
3x10 Отдых 110 сек

Выпрямление ног в тренажере
4x12 Отдых 80 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4x12 Отдых 80 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3x10 Отдых 110 сек

475 очков

Тренировка №9

Отдых 58 мин

Жим штанги лежа
4x4 Отдых 90 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4x6 Отдых 90 сек

Тяга штанги в наклоне
4x4 Отдых 90 сек

Тяга верхнего блока к груди
4x6 Отдых 90 сек

Армейский жим стоя
4x4 Отдых 90 сек

Подъем штанги на бицепс
3x6 Отдых 50 сек

Французский жим лежа
3x6 Отдых 50 сек

862 очко

Тренировка №10

Отдых 48 мин

Приседания со штангой
4x4 Отдых 90 сек

Становая тяга
4x4 Отдых 90 сек

Жим ногами
4x10 Отдых 100 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4x6 Отдых 90 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
4x6 Отдых 90 сек

600 очков

Тренировка №11

Отдых 66 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4x9 Отдых 90 сек

Сведение гантелей лежа
4x9 Отдых 90 сек

Тяга на нижнем блоке
4x9 Отдых 90 сек

Тяга гантели в наклоне
4x9 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4x9 Отдых 90 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4x9 Отдых 90 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x9 Отдых 90 сек

621 очко

Тренировка №12

Отдых 46 мин

Приседания со штангой на груди
4x9 Отдых 90 сек

Выпады со штангой
4x9 Отдых 90 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x10 Отдых 100 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x10 Отдых 100 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
4x9 Отдых 90 сек

497 очков

Тренировка №13

Отдых 66 мин

Жим штанги лежа
4x3 Отдых 120 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3x10 Отдых 120 сек

Тяга штанги в наклоне
4x3 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди
4x3 Отдых 120 сек

Армейский жим стоя
4x3 Отдых 120 сек

Подъем штанги на бицепс
2x10 Отдых 90 сек

Французский жим лежа
2x10 Отдых 90 сек

782 очко

Тренировка №14

Отдых 49 мин

Приседания со штангой
4x3 Отдых 120 сек

Становая тяга
4x3 Отдых 120 сек

Жим ногами
4x15 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x10 Отдых 120 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3x10 Отдых 120 сек

587 очко

Тренировка №15

Отдых 66 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3x12 Отдых 120 сек

Сведение гантелей лежа
3x12 Отдых 120 сек

Тяга на нижнем блоке
3x12 Отдых 120 сек

Тяга гантели в наклоне
3x12 Отдых 120 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3x12 Отдых 120 сек

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3x12 Отдых 120 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3x12 Отдых 120 сек

717 очко

Тренировка №16

Отдых 44 мин

Приседания со штангой на груди
3x12 Отдых 120 сек

Выпады со штангой
3x12 Отдых 120 сек

Выпрямление ног в тренажере
4x15 Отдых 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
4x15 Отдых 60 сек

Подъем на носки в тренажере сидя
3x12 Отдых 120 сек

506 очко

Армейский жим стоя

Выпады со штангой

Выпрямление ног в тренажере

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим ногами

Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Подъем штанги на бицепс

Приседания со штангой

Приседания со штангой на груди

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

Сведение гантелей лежа

Сгибание ног в тренажере лежа

Становая тяга

Тяга верхнего блока к груди

Тяга гантели в наклоне

Тяга на нижнем блоке

Тяга штанги в наклоне

Французский жим лежа

СДЕЛАЙ СЕБЕ ТЕЛО — ОДОЛЕЙ МЕСЯЧНЫЙ КУРС СИЛОВОГО БОДИБИЛДИНГА ОТ АТЛЕТИК

Сила или масса? Масса или сила? Больше не нужно расставлять приоритеты! Получи «умную» схему сплит-тренировок и порази сразу две цели.

В зале у нас 4 недели интенсивной работы и именно за этот срок мы планируем реализовать все свои «наполеоновские» планы. Но учти: эта программа не лучшее, что можно предложить «неискушенному» атлету, скорее мастер-класс для тех кто в теме. Не можешь похвастаться казальным стажем? Для тебя припасено асортин «стартовых» комплексов. А мы едем дальше.

Делим надвое

Из всех схем сплита мы решили предложить простую — разделяющую тело «напополам»: в один день ты уделяешь внимание мочеву (или около того) верху, ну а в следующий — целиком сосредотачиваешься на тренинге ног.

Такая расстановка телоприоритетов тебе будет веселее преимуществ: нагрузка на целевые «регионы» у тебя будет случаться чаще — дважды в неделю.

Но поскольку работу будет проходить в «полярных» режимах, это не скажется на твоём восстановлении.

Работа на два «фронта»

Говорить, нельзя не упомянуть о двух «столпах»? Пользователи нашей программы уверяют: фишка в том, что в месячном плане мы удачно реализовали комбинацию методических принципов лфтеров и массорастителей. То есть в рамках 4-х тренировок недельного микроцикла мы успеваем выполнить сразу две задачи — подкачать на силовые и «попаковать» гипертрофийного тренинга.

Разделение будет проходить по методу «фитфи-фитфи»:

- два первых дня проведем в тяжелом ритме, сражаясь со значительными весами в малом числе повторений.
- в финале тренировочной недели — обратимся к «кажковским» схемам работы в классических среднетемпах.

Нонка? Скорее — фирменный знак Атлетик: продвигаюсь по недельным этапам, мы поступаем нарастающим объемам тренировочной работы. В общем как заведено — никакой рутины, никакого однообразия.

Подбор упражнений

Скаж будет сдобрен в том случае, если ты используешь для его приготовления проверенные ингредиенты. К чему это мы? Да к тому, что стараться, как и в кухне: тренировочная программа с большей вероятностью себя оправдает, если будет включать только лучшие упражнения в правильной пропорции!

За этим делом не станет — «роль первой скрипки» мы отделим известным базовым движениям для каждой из тренируемых мышечных групп, «пригласив» их толковой изоляцией.

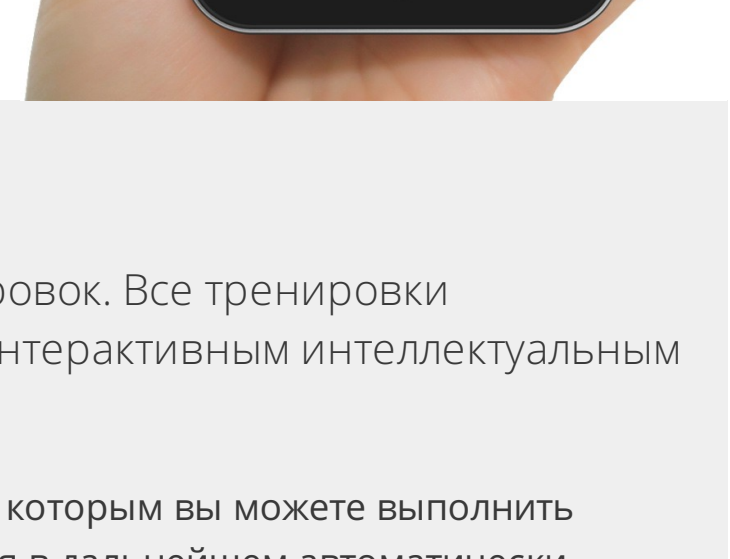
В верховных днях ты выполняешь по одному основному движению для мышц-гигантов, а сразу после — точнее пообщаешься их изолирующей работой. Да кстати, порядок тренировки мышечных групп тоже не «от фига» — нагрузку даем по приоритету: размерности, а потом получаем — чтобы ты думал? — полноценно прокачку функциональных антагонистов.

С ногами будет чуть «могуществ»: сперва «убиваем» их тяжелыми подходами двух подрадищидших комплексных движений, дальше — традиционно дорываемся.

«Тотальный Сплит» — Сила и Гипертрофия, верх/низ

Набор мышечной массы

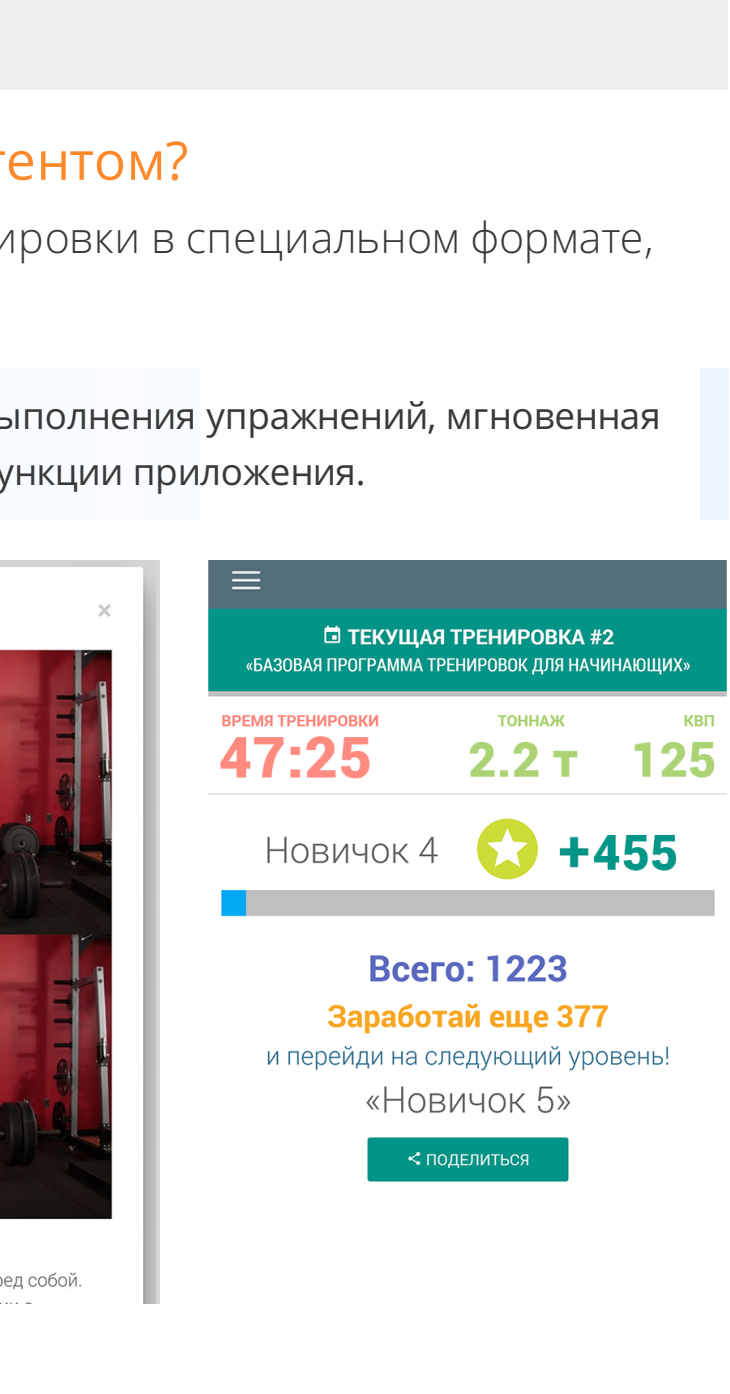
Если, нарастив несколько кило отборного мяса, ты остался доволен, проходи дальше. Наша экспертная программа для тех, кто привык получать от жизни все — Атлетик преподаст тебе урок совмещения гипертрофийных и силовых тренировок по принципу двойного сплита прямо в одном недельном цикле.



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 позволят переносится 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 / Сила, 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.
[Платформенная программа для тренеров](#)
© 2017 — Atletiq.com