



Тело в рост: новый двухэтапный PRO-сплит на 5 дней — твой «массонаборный» прорыв.

 Оптимально

59 дней

42 тренировки

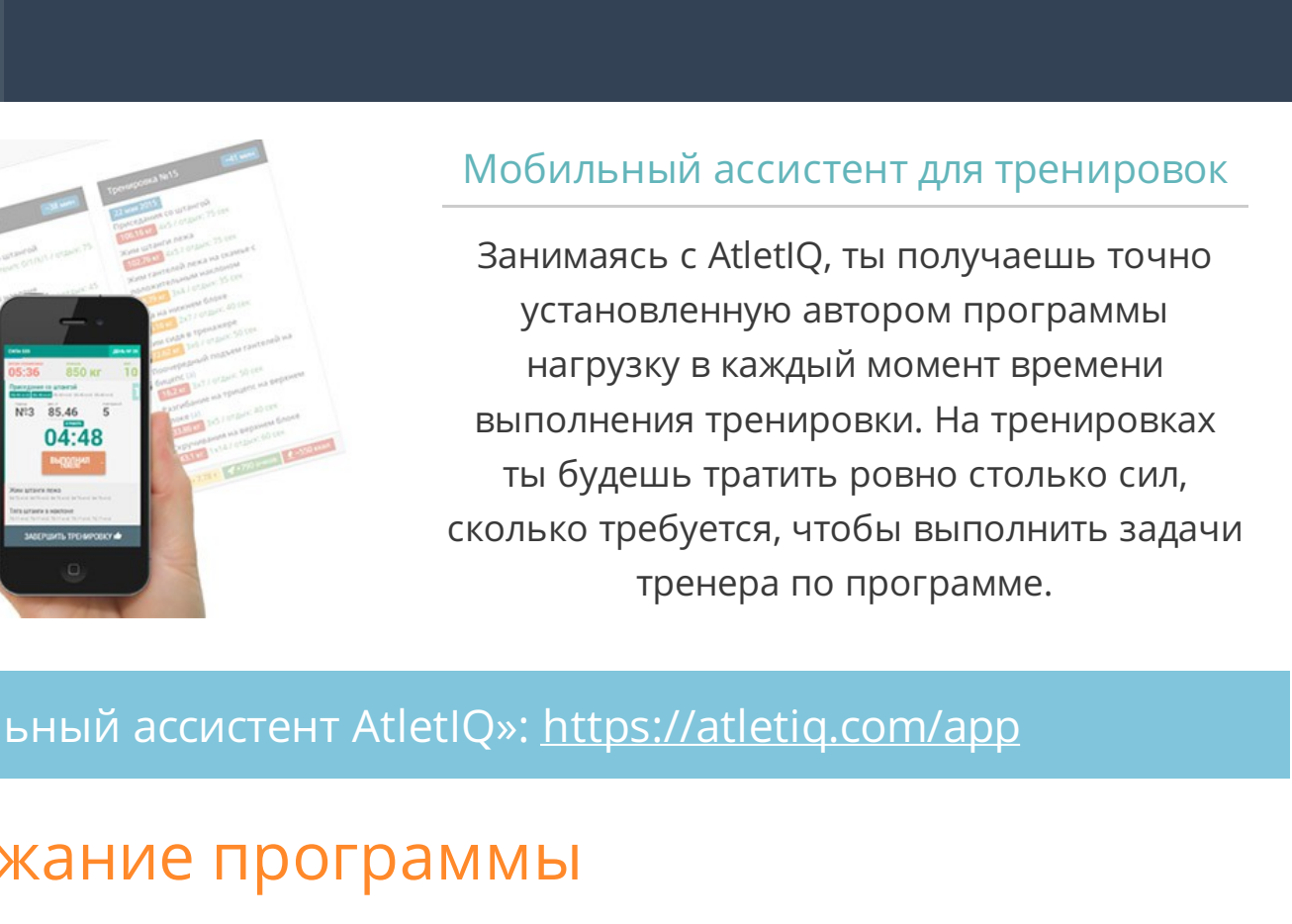
~47 минут

Чтобы расти как профессионал — тренируйся как профессионал: используй новую 5-дневную PRO-программу на гипертрофию для безоговорочного успеха в накачке.

<https://atletiq.com/programma/5-dnevnyy-pro-split-na-massu-704.html>

**Автор:**
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

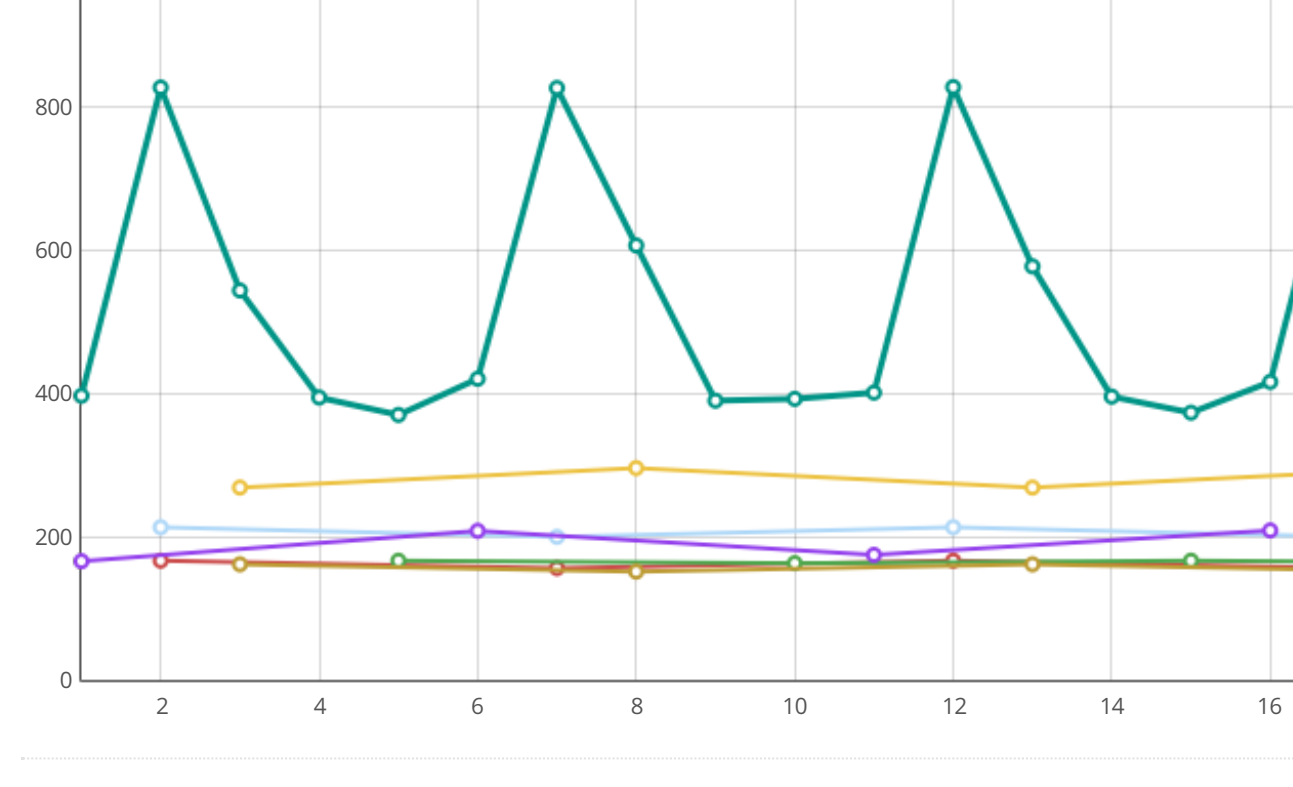


Растить мышца большая и маленькая: эксклюзивный гипертрофийный total-сплит для колоссального прироста объемов.

Экстаз от стремительного первоначального накопления «мышечного капитала» померк, уступив место застою и фрустрации. Все потому что тренировки три и даже четыре раза в неделю — уже не по тебе. Ты и сам чувствуешь, что вырост из базовой схемы инстинкт — пора менять подходы к тренингу и выводить на новый уровень интенсивности. Правда, будь готов, что придется жертвовать свободным временем и на досуге ботарчить в зале. Но твои «высокие» цели стоят того!

Наш вариант — 5-дневный сплит, который предполагает индивидуальную проработку каждой мышечной группы раз в неделю. Предельная интенсивность, методические нагрузки, большой арсенал «элитных» тренировочных методик на службе твоей спортивной «чести».

Итого: ты получаешь точно то, на что рассчитывал — тренировки неведи следуют одна за другой, а ты не успеваешь приобрести футболки большего размера. Тактическая задача выполнена!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задание тренера по программе.

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

Содержание программы

1 «Гипертрофия (1-й этап)»

Продолжительность в днях: 27

Тренировочные дни: 20

Отдых: 7

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	4	6-12	Отдых 60 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-12	Отдых 60 сек
▲ При активации сбрасывается 8 пунктов				

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, мы можем оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.

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

Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1 35 мин

Жим штанги лежа 4x10 Отдых 60 сек

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 60 сек

Пуловер со штангой на прямой скамье 3x12 Отдых 60 сек

Сведение рук в кроссовере 3x12 Отдых 60 сек

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением 3x12 Отдых 90 сек

637 очков

Тренировка №2 48 мин

Подтягивания 1x12 max Отдых 60 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x6 Отдых 60 сек

1x4 Отдых 60 сек

Тяга штанги в наклоне 4x10 Отдых 60 сек

1x18 Отдых 60 сек

Тяга верхнего блока широким хватом 1x6 max Отдых 60 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x10 Отдых 60 сек

1x12 Отдых 60 сек

1x18 Отдых 60 сек

Тяга в наклонном блоке 1x6 max Отдых 60 сек

1x8 Отдых 60 сек

1x10 Отдых 60 сек

1x12 Отдых 60 сек

1x18 Отдых 60 сек

Шаги со штангой 4x12 Отдых 30 сек

Шаги на брусьях 4x12 Отдых 30 сек

Скручивания на наклонной скамье 1x30 max Отдых 40 сек

1328 очков

Тренировка №3 39 мин

Армейский жим стоя 4x10 Отдых 60 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x12 Отдых 60 сек

Жим штанги в тренажере 1x16 max Отдых 60 сек

Тяга к лицу 4x16 Отдых 30 сек

Отведение руки в сторону на нижнем блоке 3x12 Отдых 30 сек

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 3x12 Отдых 30 сек

873 очков

2 «Поддержание формы (1 неделя)»

#

Упражнение (суперсет)

Подходы

Повторения

Отдых между подходами

1-й день (отдых)

2-й день

1	Жим штанги лежа	4	12-14	Отдых 90 сек
2	Подтягивания от перекладины	4	10	Отдых 60 сек

▲ При активации сбрасывается 8 пунктов

Интенсивность тренировок по упражнениям

Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1 38 мин

Жим штанги лежа 3x12 Отдых 90 сек

1x14 Отдых 90 сек

Подтягивания от перекладины 4x10 Отдых 60 сек

Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых 90 сек

1x14 Отдых 90 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 90 сек

1x14 Отдых 90 сек

471 очков

Тренировка №2 44 мин

Гиперэкстензия 3x12 Отдых 90 сек

1x14 Отдых 90 сек

Приседания со штангой 3x12 Отдых 90 сек

1x14 Отдых 90 сек

Армейский жим стоя 3x12 Отдых 90 сек

1x14 Отдых 90 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых 90 сек

1x14 Отдых 90 сек

Скручивания 1x30 max Отдых 40 сек

546 очков

Тренировка №3 70 мин

Жим штанги стоя из-за головы 5x12 Отдых 90 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x12 Отдых 90 сек

Жим гантелей стоя 5x12 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x12 Отдых 90 сек

Тяга к лицу 4x16 Отдых 30 сек

Разведение гантелей сидя в наклоне 4x12 Отдых 90 сек

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением 3x12 Отдых 90 сек

1239 очков

3 «Гипертрофия + Сила (2-й этап)»

#

Упражнение (суперсет)

Подходы

Повторения

Отдых между подходами

1-й день

1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	5	6-12	Отдых 90-120 сек
2	Сведение гантелей лежа	5	10-12	Отдых 90 сек

▲ При активации сбрасывается 8 пунктов

Интенсивность тренировок по упражнениям

Пример 3 из 20 тренировок

Тренировка №1 53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 5x12 Отдых 90 сек

Сведение гантелей лежа 5x12 Отдых 90 сек

Отжимания на брусьях — вариант для проработки грудных мышц 4x10 Отдых 60 сек

Пуловер на наклонной скамье в тросовом тренажере 4x12 Отдых 60 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка) 1x20 max Отдых 0 сек

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3x16 Отдых 90 сек

843 очка

Тренировка №2 54 мин

Подтягивания 1x12 max Отдых 90 сек

1x9 Отдых 60 сек

1x7 Отдых 40 сек

Тяга штанги в наклоне 4x10 Отдых 60 сек

1x18 Отдых 60 сек

Тяга верхнего блока за голову 4x10 Отдых 60 сек

Тяга гантели в наклоне 4x10 Отдых 60 сек

Тяга верхнего блока с прямыми руками 4x12 Отдых 60 сек

Шаги со штангой 4x12 Отдых 30 сек

Шаги на брусьях 4x12 Отдых 30 сек

Шаги с гантелями на наклонной скамье 4x12 Отдых 30 сек

Скручивания 1x30 max Отдых 40 сек

1076 очков

Тренировка №3 70 мин

Жим штанги стоя из-за головы 5x12 Отдых 90 сек

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 5x12 Отдых 90 сек

Жим гантелей стоя 5x12 Отдых 90 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x12 Отдых 90 сек

Тяга к лицу 4x16 Отдых 30 сек

Разведение гантелей сидя в наклоне 4x12 Отдых 90 сек

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением 3x12 Отдых 90 сек

1239 очков

Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Гиперэкстензия

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим гантелей стоя

Жим ногами

Стоимость полной версии 340 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Занимайся по 5-дневному сплиту, демонстрируй новый стандарт размерности своих мышц.

56 дней, 42 занятия, 5-тидневная недельная загруженность — такой полный цикл твоего нового плана на массу. Расписание тренировок укладывается в логику сплита, построенного на принципе «каждой мышечной группе — свой день».

1-й — удар под грудь. Грудные подвергнутся капитальной атаке — удары сыпятся на них со всех сторон: на верхние и средние сегменты, низ и внутренние области.

2-й — объединяем сплит и трапеции. Эти дни пиковые по интенсивности и напряженности. А какие тут нужны аргументы? Даже Олимпиада выигрывается сплитом. К прокачке «атланта культуристической мужественности» умело прибавить трапеции — они задействованы в любом движении на широчайшие, что мы и сделаем, добавив «спящие» ширги.

3-й — бомбили плечи. В тренинге плечи все по фен-шуй: комбинация жимовых и тяговых движений активирует базовые функции дельтоидов. Ну а следом идущим «пушковым» движениям достается оформленная работа, но только с силовой и задней головкой — фронтальная в силу своей опережающей «активности» к силовой работе не подключена.

4-й — занимаемся «ручной» работой. До сих пор твои руки довольствовались жалкими «объемами» сплитных и грудных дней. Но эту проблему целиком решает 5-дневный сплит — верхние конечности в центре твоего обобщенного внимания.

5-й — далам ноги. Маленькие ноги для культуриста — это день, но мы до него не опустились. Применим только лучшие базовые движения, задействующие весь низ от бедра до голени.

С одной стороны такой «концентрированный» сплит задает колоссальную интенсивность работы, с другой — одноразовая (в рамках недели) схема тренинга позволяет мышцам оптимально восстановиться. А это и есть квинтэссенция мышечного роста!

Выборка программ — это сбалансированная комбинация компьютерных и одноуставных упражнений, с акцентом на первые. В этом списке присутствуют в том числе и недоработанные позы «отчаянных» качками бесцельные подтягивания и отжимание на брусьях.

Для «растущего» организма все они обязательны к выполнению, поскольку заставляют сложено работать всю мускулатуру плечевого пояса, при этом позволяя не только тотально растить ее объем, но и сохранять взаимные пропорции между различными группами. Добавочные движения в основном выполняются в характерном многоповторном режиме.

Цилирование нагрузок

Основные работы по созданию тела будут проводиться в два этапа, которые разделяются коротким библиокурсивным восстановлением.

Первый этап будет преследовать главную тренировочную цель — гипертрофию мышц. Жалеть себя не станем и зададим высокую планку «стрессовости»: используем дву- и три- и дропсеты, не гнушаемся работой в отказ, контролируем темп некоторых упражнений.

Осими первый блок? Можешь выдохнуть. Идущий следом «кондиционный» микроцикл внедрен в программу с целью дать тебе короткую передышку перед «второй волной» ударных нагрузок. В эти два «разгрузочных» дня ты без лишних акцентов проработашь каждую мышечную область.

В 3-й этап мы пропустим работу на массонабор, выбравшие увеличим нагрузку по упражнениям. Это позволит тебе не только продолжить в гипертрофийных начинаниях, но и не потерять в силках (что является частой «любимой» массосориентированных схем тренинга). Дополнительный эффект встряски дает нам смена набора упражнений.

«5 дневный PRO-сплит на массу»

Набор мышечной массы

Чтобы расти как профессионал — тренируйся как профессионал: используй новую 5-дневную PRO-программу на гипертрофию для безоговорочного успеха в накачке.

Скачать в PDF

Автор программы

Олег Горемыкин

Подробнее о программе

Скачать приложение:

<https://atletiq.com/app>

Скриншот приложения AtletIQ

Стоимость полной версии 340 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

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

• Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.

• Для работы 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 отказа, 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 коррекция нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ тренировок

Наша Миссия: сделать тренировки доступными для каждого

Сбалансированный подход к тренировкам

Сила

Исследования, спорт

Натуральный бодибилдинг

Сила и масса

Время тренировки: 11:33

Вес: 720 кг

Возраст: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Время отдыха: 25.61

Время отдыха: 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Время отдыха: 0:17

Время отдыха: 0:17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместить штангу на полу перед собой.

Текст тренировки №1

Время тренировки: 47:25

Вес: 2.2 т

Возраст: 125

Новичок: 4

Заработай еще 377

«Новичок: 5»

Всего: 1223

Заработай еще 377

«Новичок: 5»

Скачать приложение

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.

Платформа разработана для тренеров

© 2017 — AtletIQ.com