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

Опытный | 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-dnevnyj-pro-split-na-massu-704.html

Автор:
Олег Горемыкин

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

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий

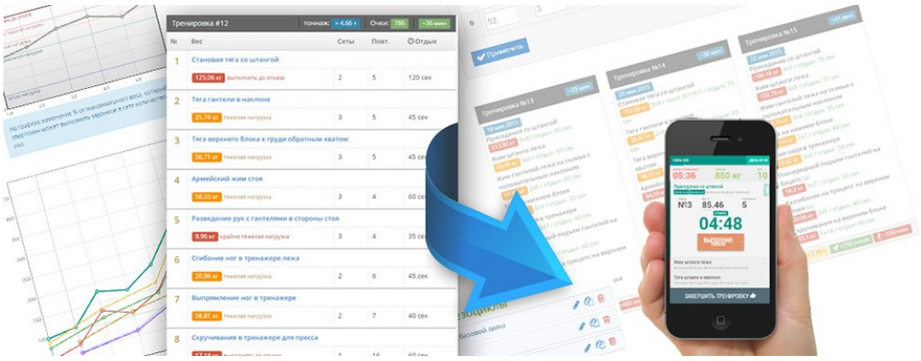
Расти мышца большая и маленькая: эксклюзивный гипертрофийный тотал-сплит для колоссального прироста объемов.

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 вырос из базовой схемы сплита — пора менять подход к тренингу и выходить на новый уровень интенсивности. Правда, будь готов, что придется жертвовать свободным временем и на досуге батрачить в зале.Но твои «высокие» цели стоят того!

и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

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

Итог: ты получаешь точно то, на что рассчитывал — тренировочные недели следуют одна за другой, а ты не успеваешь приобретать 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 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 «Гипертрофия (1-й этап)»

Продолжительность в днях: 27 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 7

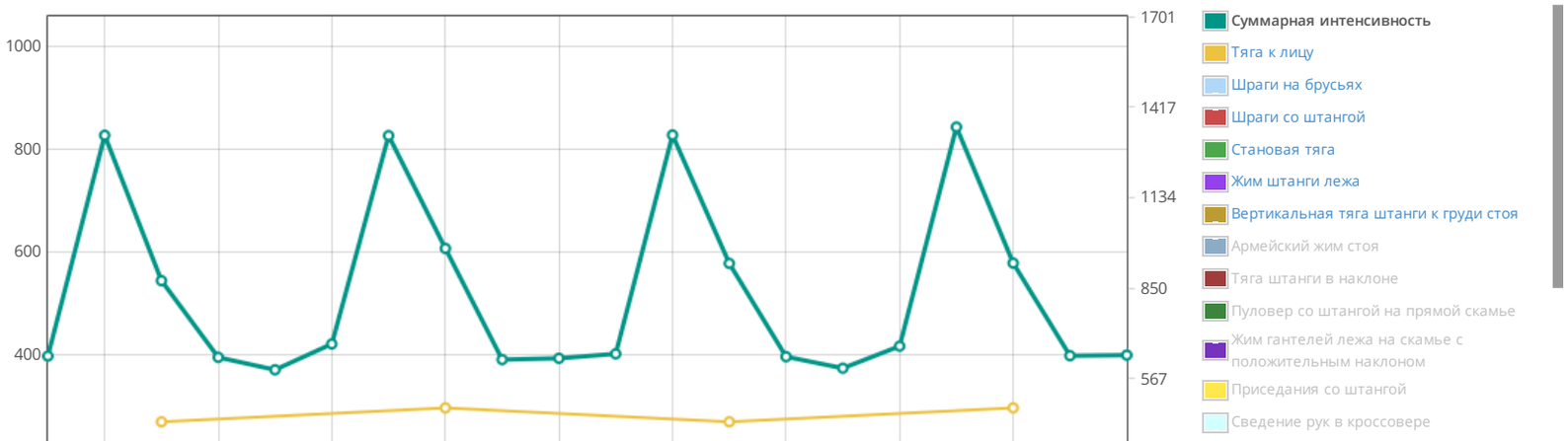
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

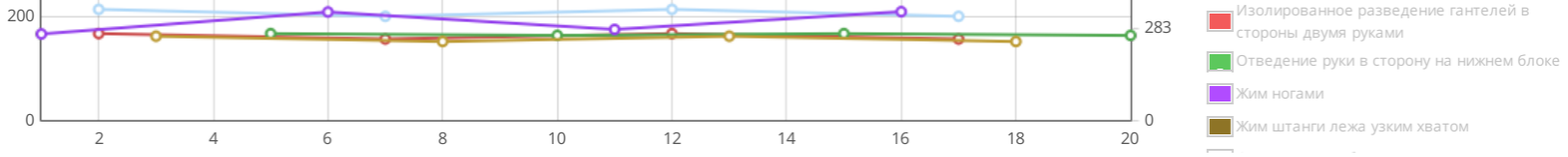
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа	4	6-12	60 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-12	60 сек
3	Пуловер со штангой на прямой скамье	3	10-12	60 сек
4	Сведение рук в кроссовере	3	10-12	60 сек
5	Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением	3	10-14 (+max)	90 сек
	2-й день			
1	Подтягивания	4	4-10 (+max)	30-60 сек
2	Тяга штанги в наклоне	5	8-20 (+max)	60 сек
3	Тяга верхнего блока широким хватом	5	6-18 (+max)	20-60 сек
4	Тяга на нижнем блоке	5	6-18 (+max)	20-60 сек
5	Шраги со штангой (а)	4	10-12	30 сек
6	Шраги на брусьях (а)	4	10-12	30 сек
7	Скручивания на наклонной скамье	1	Max	40 сек
	3-й день			

1	Армейский жим стоя	4-5	6-14	60 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	10-12	60 сек
3	Жим сидя в тренажере	1	Max	60 сек
4	Тяга к лицу	4	16-20 (+max)	90 сек
5	Отведение руки в сторону на нижнем блоке (a)	3	12-14	30 сек
6	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками (a)	3	12-14	30 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подтягивания обратным хватом	1	Max	0 сек
2	Подъем штанги на бицепс	4	8-12	90 сек
3	Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном	3	10-12	60 сек
4	Отжимания на брусьях	3	10-12	60 сек
5	Французский жим лежа (a)	3	10-12	10 сек
6	Жим штанги лежа узким хватом (a)	3	10-12	10 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью (b)	3	10-12	10 сек
8	Сгибание рук на бицепс на блоке в положении лежа (b)	3	10-12	10 сек
6-й день				
1	Гиперэкстензия	3	12-14	90 сек
2	Приседания со штангой	3	10-12	120 сек
3	Становая тяга	3	12-14	90 сек
4	Жим ногами	3	6-10	120 сек
5	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	12-14	90 сек
6	Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением	3	10-14 (+max)	90 сек
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.





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 — 35 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

637 очков

Тренировка №2 — 48 мин

Подтягивания
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
1×6 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 40 сек — тяжело
1×4 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×18 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
1×6 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 20 сек — оч. тяжело
1×18 Отдых: 20 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×6 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 20 сек — оч. тяжело
1×18 Отдых: 20 сек — тяжело

Шраги со штангой
4×12 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Шраги на брусьях
4×12 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

1328 очков

Тренировка №3 — 39 мин

Армейский жим стоя
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
1×16 max Отдых: 60 сек — до отказа

Тяга к лицу
4×16 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

873 очков

Тренировка №4 — 42 мин

Подтягивания обратным хватом
1×12 max — до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 10 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 10 сек — оч. тяжело

Тренировка №5 — 51 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тренировка №6 — 35 мин

Жим штанги лежа
4×6 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×10 max Отдых: 90 сек — до отказа

675 очков

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×12 Отдых: 10 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс на блоке в положении лежа
3×12 Отдых: 10 сек — оч. тяжело

633 очков

594 очков

Тренировка №7 — 48 мин

Подтягивания
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
1×6 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 40 сек — тяжело
1×4 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×20 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
1×6 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 20 сек — оч. тяжело
1×18 Отдых: 20 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×6 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 20 сек — оч. тяжело
1×18 Отдых: 20 сек — тяжело

Шраги со штангой
4×10 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело

Шраги на брусьях
4×10 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

1327 очков

Тренировка №8 — 41 мин

Армейский жим стоя
4×6 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
1×16 max Отдых: 60 сек — до отказа

Тяга к лицу
4×20 max Темп: 1/0/1/2 Отдых: 90 сек — до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×14 Отдых: 30 сек — тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×14 Отдых: 30 сек — тяжело

974 очков

Тренировка №9 — 41 мин

Подтягивания обратным хватом
1×12 max — до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 10 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 10 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×10 Отдых: 10 сек — тяжело

Сгибание рук на бицепс на блоке в положении лежа
3×10 Отдых: 10 сек — тяжело

626 очков

Тренировка №10 — 51 мин

Гиперэкстензия
3×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Становая тяга
3×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами
3×6 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×10 max Отдых: 90 сек — до отказа

Тренировка №11 — 35 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

644 очков

Тренировка №12 — 47 мин

Подтягивания
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
1×6 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 40 сек — тяжело
1×4 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело
1×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
1×6 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 20 сек — оч. тяжело
1×18 Отдых: 20 сек — тяжело

630 очков

Тяга на нижнем блоке
1×6 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 20 сек — оч. тяжело
1×18 Отдых: 20 сек — тяжело

Шраги со штангой
4×12 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Шраги на брусьях
4×12 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

1329 очков

Тренировка №13 — 41 мин

Армейский жим стоя
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело
1×14 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим сидя в тренажере
1×16 max Отдых: 60 сек — до отказа

Тяга к лицу
4×16 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×12 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

927 очков

Тренировка №14 — 42 мин

Подтягивания обратным хватом
1×12 max — до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 10 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×12 Отдых: 10 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×12 Отдых: 10 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс на блоке в положении лежа
3×12 Отдых: 10 сек — оч. тяжело

635 очков

Тренировка №15 — 51 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×8 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

599 очков

Тренировка №16 — 35 мин

Жим штанги лежа
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×14 max Отдых: 90 сек — до отказа

668 очков

Тренировка №17 — 48 мин

Подтягивания
1×10 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 50 сек — оч. тяжело
1×6 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 40 сек — тяжело
1×4 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 30 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×18 max Отдых: 60 сек — до отказа

Тяга верхнего блока широким хватом
1×6 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 20 сек — оч. тяжело
1×18 Отдых: 20 сек — тяжело

Тренировка №18 — 40 мин

Армейский жим стоя
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим сидя в тренажере
1×16 max Отдых: 60 сек — до отказа

Тяга к лицу
4×20 max Темп: 1/0/1/2 Отдых: 90 сек — до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
3×14 Отдых: 30 сек — тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×14 Отдых: 30 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×6 max Отдых: 60 сек — до отказа
1×8 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×12 Отдых: 20 сек — оч. тяжело
1×18 Отдых: 20 сек — тяжело

Шраги со штангой
4×10 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело

Шраги на брусьях
4×10 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

1354 очков

928 очков

Тренировка №19 — 41 мин

Подтягивания обратным хватом
1×12 max — до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 10 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Отдых: 10 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
3×10 Отдых: 10 сек — тяжело

Сгибание рук на бицепс на блоке в положении лежа
3×10 Отдых: 10 сек — тяжело

638 очков

Тренировка №20 — 51 мин

Гиперэкстензия
3×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Становая тяга
3×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами
3×6 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×14 max Отдых: 90 сек — до отказа

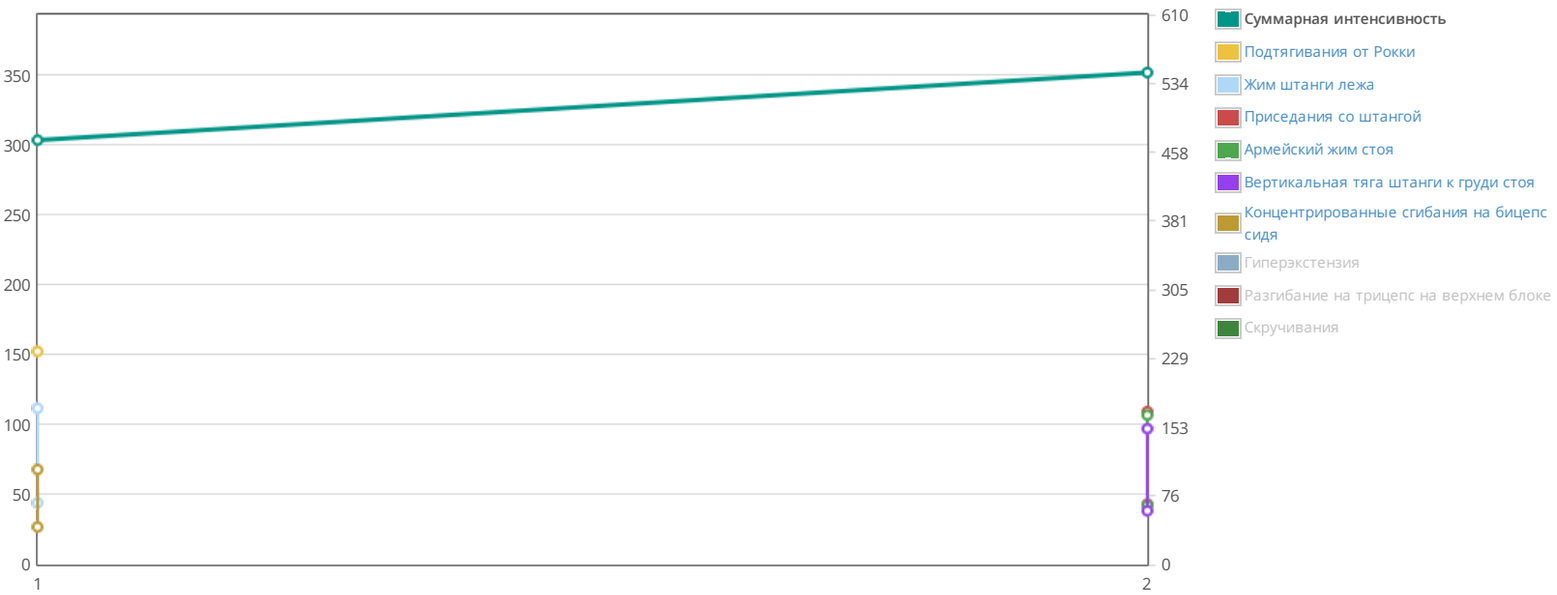
640 очков

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	90 сек
2	Подтягивания от Рокки	4	10	60 сек
3	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	4	12-14	90 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	12-14	90 сек
3-й день (отдых)				

4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Гиперэкстензия	4	12-14	90 сек
2	Приседания со штангой	4	12-14	90 сек
3	Армейский жим стоя	4	12-14	90 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	4	12-14	90 сек
5	Скручивания	1	Max	40 сек
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 38 мин

Жим штанги лежа
3×12 Отдых: 90 сек — нормально
1×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Подтягивания от Рокки
4×10 Отдых: 60 сек — нормально

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 90 сек — нормально
1×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — нормально
1×14 Отдых: 90 сек — тяжело

471 очков

Тренировка №2 — 44 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 90 сек — нормально
1×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 90 сек — нормально
1×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 90 сек — нормально
1×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×12 Отдых: 90 сек — нормально
1×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

546 очков

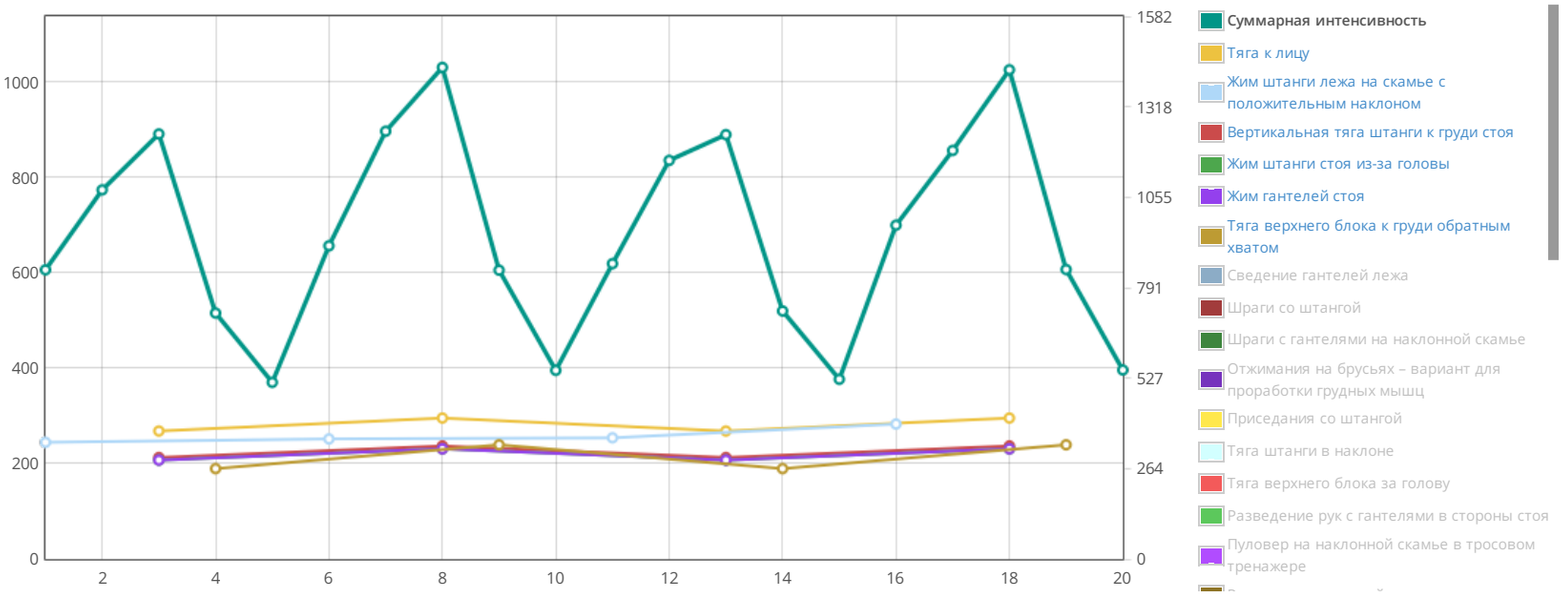
3 «Гипертрофия + Сила (2-й этап)»

Продолжительность в днях: 27 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 7

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	5	6-12	90-120 сек
2	Сведение гантелей лежа	5	10-12	120 сек
3	Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц (a)	4	8-12	60 сек
4	Пуловер на наклонной скамье в тросовом тренажере (a)	4	12-14	60 сек
5	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	1	Max	90 сек
6	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	3	16-20 (+max)	90 сек
	2-й день			
1	Подтягивания	3	7-12 (+max)	40-90 сек
2	Тяга штанги в наклоне	5	8-20 (+max)	60 сек
3	Тяга верхнего блока за голову	4-5	6-12	60 сек
4	Тяга гантели в наклоне (a)	4-5	6-12	60 сек
5	Тяга верхнего блока с прямыми руками (a)	4	12-14	60 сек
6	Шраги со штангой (b)	4	10-12	30 сек
7	Шраги с гантелями на наклонной скамье (b)	4	10-12	30 сек
8	Скручивания	1	Max	40 сек
	3-й день			
1	Жим штанги стоя из-за головы	5	10-12	90 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	5	10-12	90 сек
3	Жим гантелей стоя	5	10-12	90 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (a)	4	12-18 (+max)	90 сек
5	Тяга к лицу (a)	4	16-20 (+max)	90 сек
6	Разведение гантелей сидя в наклоне	4	12-18 (+max)	90 сек
7	Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением	3	10-14 (+max)	90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	5	10-12	90 сек
2	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом (a)	4	12-18 (+max)	90 сек
3	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» (a)	4	10-12	90 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	4	6-12	60 сек
5	Разгибание гантели из-за головы (b)	4	8-12	90 сек
6	Отведение гантелей назад в наклоне (b)	4	12-14	90 сек
	6-й день			

1	Гиперэкстензия	3	10-12	60 сек
2	Приседания со штангой	4	6-12	120 сек
3	Упражнение «Доброе утро» с прямыми ногами	4	12-14	90 сек
4	Жим ногами	3	3-5	120 сек
5	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3	12-16 (+max)	60 сек
6	Скручивания на наклонной скамье	1	Max	40 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
5×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Пуловер на наклонной скамье в тросовом тренажере
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×16 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

843 очков

Тренировка №2 — 54 мин

Подтягивания
1×12 max Отдых: 90 сек — до отказа
1×9 Отдых: 60 сек — тяжело
1×7 Отдых: 40 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело
1×18 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Шраги со штангой
4×12 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями на наклонной скамье
4×12 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — оч. тяжело

Скручивания
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

1076 очков

Тренировка №3 — 70 мин

Жим штанги стоя из-за головы
5×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
5×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей стоя
5×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга к лицу
4×16 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

1239 очков

Тренировка №4 — 57 мин

Тренировка №5 — 48 мин

Тренировка №6 — 53 мин

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
5×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×10 Отдых: 90 сек — тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

717 очков

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

Упражнение «Доброе утро» с прямыми ногами
4×12 Отдых: 90 сек — нормально

Жим ногами
3×5 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×12 max Отдых: 60 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

516 очков

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
5×10 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Пуловер на наклонной скамье в тросовом тренажере
4×14 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

913 очков

Тренировка №7 — 56 мин

Подтягивания
1×12 max Отдых: 90 сек — до отказа
1×9 Отдых: 60 сек — тяжело
1×7 Отдых: 40 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело
1×20 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
5×6 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
5×6 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
4×14 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Шраги со штангой
4×10 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело

Шраги с гантелями на наклонной скамье
4×10 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек — тяжело

Скручивания
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

1247 очков

Тренировка №8 — 70 мин

Жим штанги стоя из-за головы
5×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
5×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей стоя
5×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×18 max Отдых: 90 сек — до отказа

Тяга к лицу
4×20 max Темп: 1/0/1/2 Отдых: 90 сек — до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×18 max Отдых: 90 сек — до отказа

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×10 max Отдых: 90 сек — до отказа

1433 очков

Тренировка №9 — 57 мин

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
5×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×18 max Отдых: 90 сек — до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×6 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×14 Отдых: 90 сек — тяжело

842 очков

Тренировка №10 — 48 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Приседания со штангой
4×6 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Упражнение «Доброе утро» с прямыми ногами
4×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами
3×3 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Тренировка №11 — 53 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
5×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Пуловер на наклонной скамье в тросовом тренажере

Тренировка №12 — 55 мин

Подтягивания
1×12 max Отдых: 90 сек — до отказа
1×9 Отдых: 60 сек — тяжело
1×7 Отдых: 40 сек — нормально

Тяга штанги в наклоне
4×8 Отдых: 60 сек — тяжело
1×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга верхнего блока за голову
5×8 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×16 max Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
1×30 max Отдых: 40 сек до отказа

550 очков

4×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×16 Отдых: 90 сек оч. тяжело

861 очков

Тяга гантели в наклоне
5×8 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
4×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
4×12 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Шраги с гантелями на наклонной скамье
4×12 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек оч. тяжело

Скручивания
1×30 max Отдых: 40 сек до отказа

1162 очков

Тренировка №13
70 мин

Жим штанги стоя из-за головы
5×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
5×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей стоя
5×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга к лицу
4×16 Темп: 1/0/1/2 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

1237 очков

Тренировка №14
57 мин

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
5×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×8 Отдых: 60 сек тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×10 Отдых: 90 сек тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

723 очков

Тренировка №15
48 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 120 сек тяжело

Упражнение «Доброе утро» с прямыми ногами
4×12 Отдых: 90 сек нормально

Жим ногами
3×5 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×12 max Отдых: 60 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
1×30 max Отдых: 40 сек до отказа

524 очков

Тренировка №16
55 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
5×6 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
5×10 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
4×10 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Пуловер на наклонной скамье в тросовом тренажере
4×14 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×20 max Отдых: 90 сек до отказа

Подъем ног в тренажере с упорами для локтей
3×18 Отдых: 90 сек оч. тяжело

973 очков

Тренировка №17
54 мин

Подтягивания
1×12 max Отдых: 90 сек до отказа
1×9 Отдых: 60 сек тяжело
1×7 Отдых: 40 сек нормально

Тяга штанги в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело
1×18 max Отдых: 60 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
4×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×12 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
4×14 Отдых: 60 сек оч. тяжело

Шраги со штангой
4×10 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

Шраги с гантелями на наклонной скамье
4×10 Темп: 1/0/1/3 Отдых: 30 сек тяжело

Скручивания
1×30 max Отдых: 40 сек до отказа

Тренировка №18
70 мин

Жим штанги стоя из-за головы
5×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
5×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей стоя
5×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×18 max Отдых: 90 сек до отказа

Тяга к лицу
4×20 max Темп: 1/0/1/2 Отдых: 90 сек до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×18 max Отдых: 90 сек до отказа

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением
3×14 max Отдых: 90 сек до отказа

1426 очков

1191 очков

Тренировка №19

57 мин

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
5×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×18 max Отдых: 90 сек — до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×12 Отдых: 60 сек — оч. тяжело

Разгибание гантели из-за головы
4×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
4×14 Отдых: 90 сек — тяжело

844 очков

Тренировка №20

48 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Упражнение «Доброе утро» с прямыми ногами
4×14 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим ногами
3×3 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

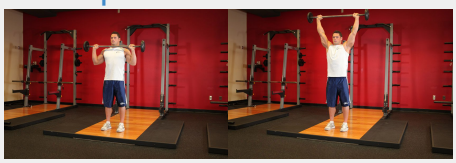
Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×16 max Отдых: 60 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
1×30 max Отдых: 40 сек — до отказа

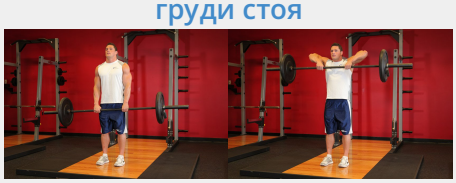
551 очков

Справочник упражнений программы

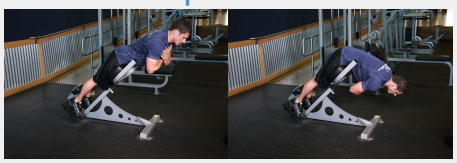
Армейский жим стоя



Вертикальная тяга штанги к груди стоя



Гиперэкстензия

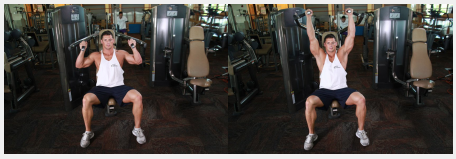


Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

Жим гантелей стоя

Жим ногами

Жим сидя в тренажере



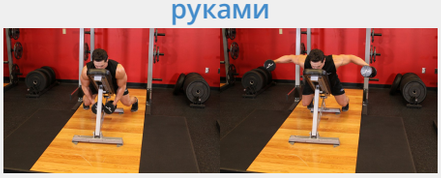
Жим штанги лежа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Жим штанги лежа узким хватом

Жим штанги стоя из-за головы

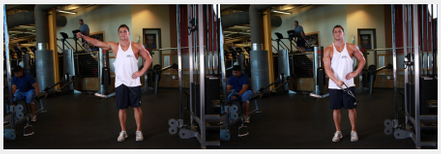
Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками



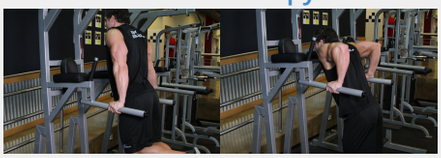
Концентрированные сгибания на бицепс сидя

Отведение гантелей назад в наклоне

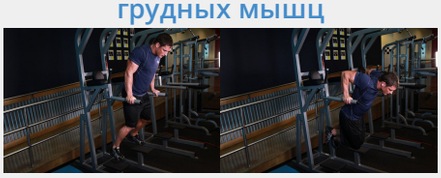
Отведение руки в сторону на нижнем блоке



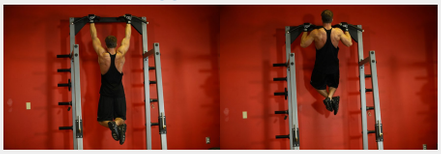
Отжимания на брусьях



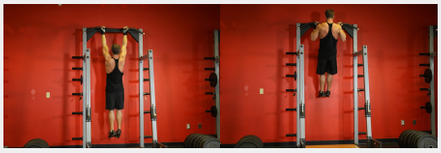
Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц



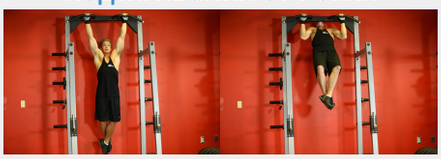
Подтягивания



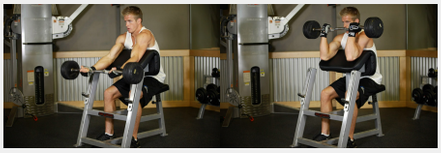
Подтягивания обратным хватом



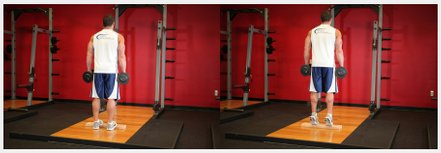
Подтягивания от Рокки



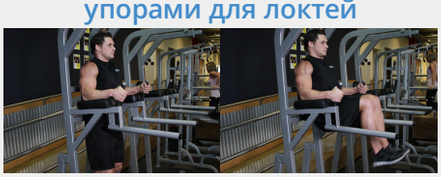
Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта



Подъем на носки с гантелями с помощью подставки



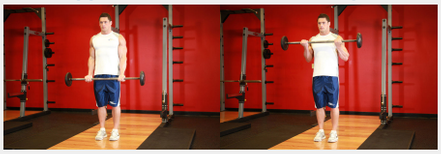
Подъем ног в тренажере с упорами для локтей



Подъем носков в тренажере для жима ногами

Подъем туловища на наклонной скамье с отягощением

Подъем штанги на бицепс



Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Приседания со штангой

Пуловер на наклонной скамье в тросовом тренажере

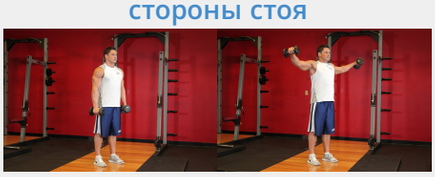
Пуловер со штангой на прямой скамье

Разведение гантелей сидя в

Разведение рук с гантелями в

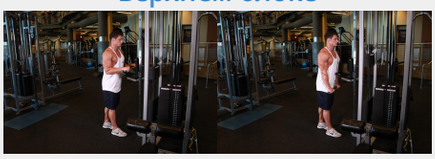
Разгибание гантели из-за наклоне

стороны стоя

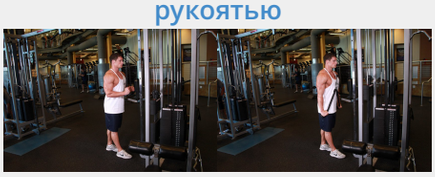


головы

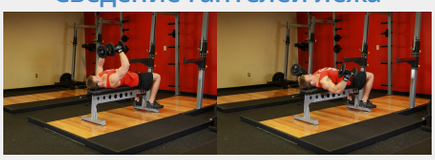
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью



Сведение гантелей лежа



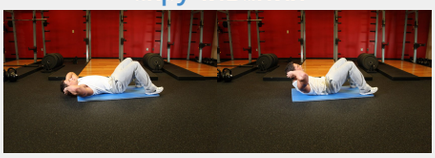
Сведение рук в кроссовере

Сведение рук в тренажере (Бабочка)

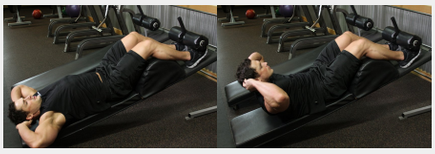
Сгибание рук на бицепс на блоке в положении лежа

Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном

Скручивания

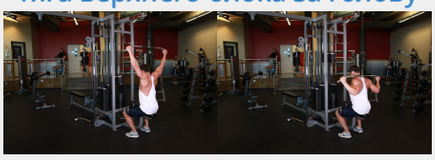


Скручивания на наклонной скамье

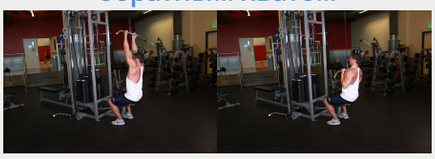


Становая тяга

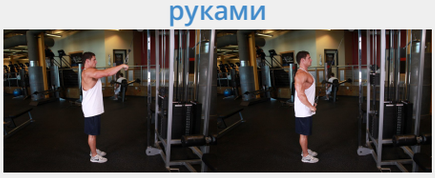
Тяга верхнего блока за голову



Тяга верхнего блока к груди обратным хватом



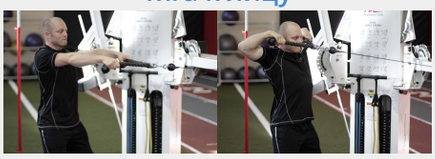
Тяга верхнего блока с прямыми руками



Тяга верхнего блока широким хватом

Тяга гантели в наклоне

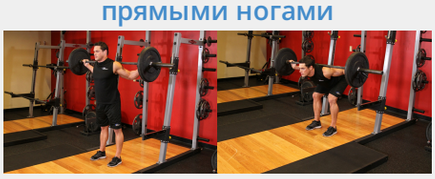
Тяга к лицу



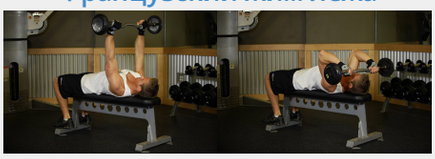
Тяга на нижнем блоке

Тяга штанги в наклоне

Упражнение «Доброе утро» с прямыми ногами



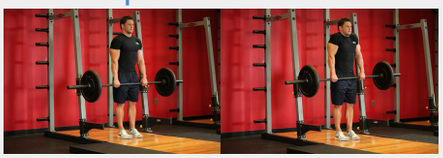
Французский жим лежа



Шраги на брусьях

Шраги с гантелями на наклонной скамье

Шраги со штангой



ЗАНИМАЙСЯ ПО 5-ДНЕВНОМУ СПЛИТУ, ДЕМОНСТРИРУЙ НОВЫЙ СТАНДАРТ РАЗМЕРНОСТИ СВОИХ МЫШЦ.

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

- **1-й — отдан под грудь.** Грудные подвергнуться капитальной закачке — удары сыпятся на них со всех сторон: на верхние и медиальные сегменты, низ и внутренние области.
- **2-й — убиваем спину и трапеции.** Эти дни пиковые по интенсивности и напряженности. А какие тут нужны аргументы? Даже Олимпия выигрывается спиной. К прокачке «эталона культуристической мужественности» уместно приобщить трапеции — они задействованы в любом движении на широчайшие, что мы и сделаем, добавив «спаренные» шраги.
- **3-й — бомбим плечи.** В тренинге плеч все по фен-шую: комбинация жимовых и тяговых движений активирует базовые функции дельтоидов. Ну а следом идущим «пучковым» движениям достается оформительная работа, но только с медиальной и задней головкой — фронтальная в силу своей опережающей «активности» к одиночной работе не подключена.
- **4-й — занимаемся «ручной» работой.** До сих пор твои руки довольствовались жалкими «объедками» спинных и грудных дней. Но эту проблему целиком решает 5-дневный сплит — верхние конечности в центре твоего обособленного внимания.
- **5-й —делаем ноги.** Маленькие ноги для культуриста — это дно, но мы до него не опустимся. Применяем 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!

Особенности программы

Выборка упражнений — это сбалансированная комбинация компаундных и односуставных упражнений, с акцентом на первые. В этом списке присутствуют в том числе и недальновидно позабытые «тепличными» качками бесценные подтягивания и отжимания на брусьях.

Для «растущего» организма все они обязательны к выполнению, поскольку заставляют слаженно работать всю мускулатуру плечевого пояс, 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.

Циклирование нагрузок

Основная работа по созданию тела будет проводиться в два этапа, которые разделяются коротким блиц-курсомактивного восстановления.

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

Осилил 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 резких акцентов прорабатываешь каждую мышечную область.

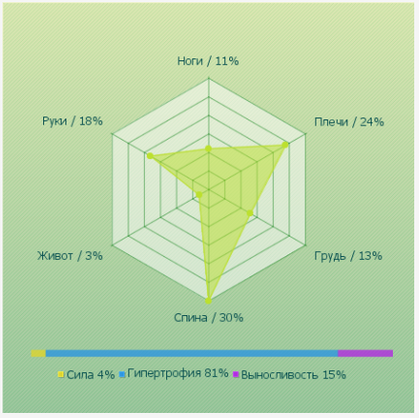
В 3 этапе мы продолжим работу на массонабор, выборочно увеличив нагрузку по упражнениям. Это позволит тебе не только преуспеть в гипертрофийных начинаниях, но и не потерять в силовых (что является частой «побочкой» массоориентированных схем тренинга). Дополнительный эффект встряски дает нам смена набора упражнений.

«5 дневный PRO-сплит на массу»

Набор мышечной массы

42

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



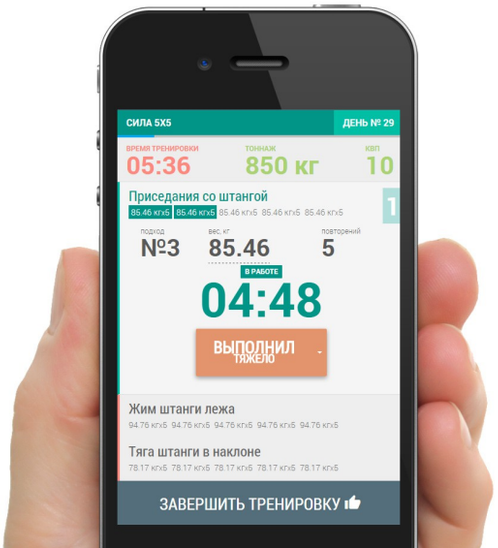
Автор программы

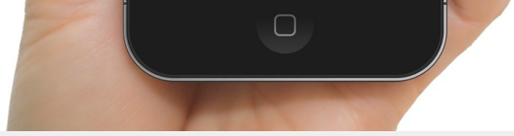
Олег Горемыкин

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app





Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

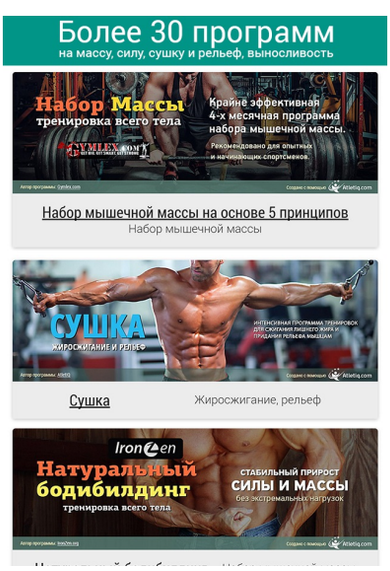
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

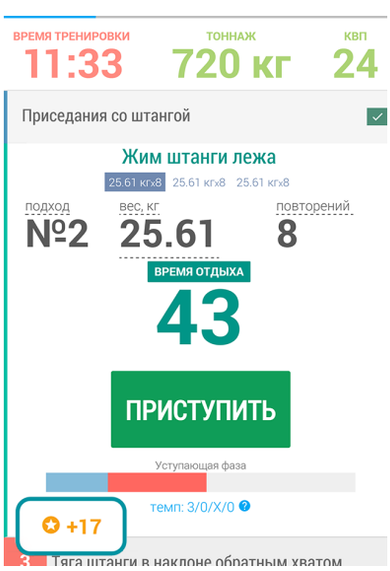
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

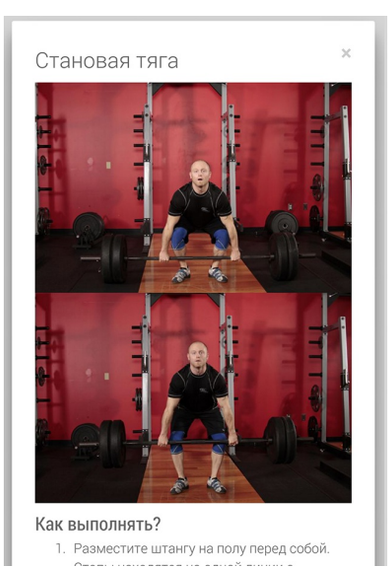
Как пользоваться мобильным ассистентом?

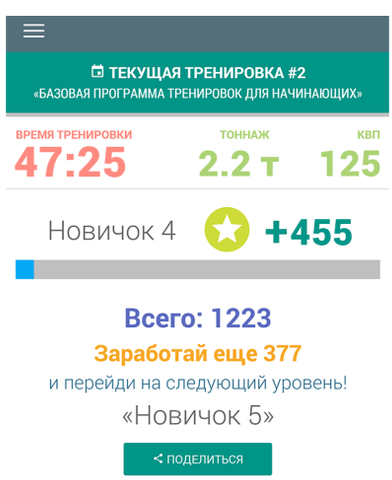
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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
© 2017 — AtletIQ.com