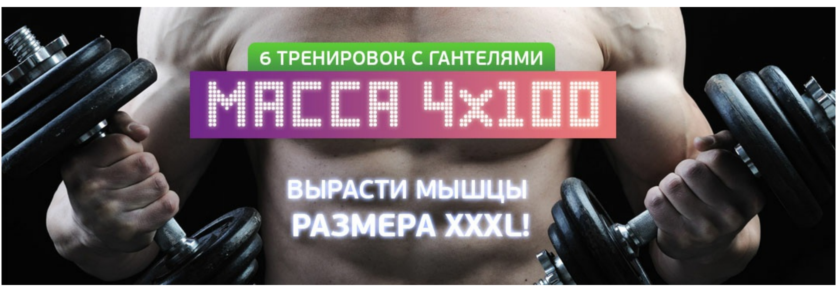
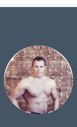


Вырасти мышцы размера XXXL с методикой объемного тренинга от Атлетик.

Опытный · 11 дней · 6 тренировок · ~53 минуты

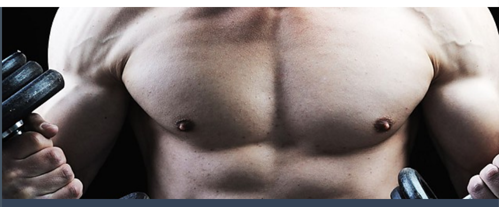
«Хочу стать большим». С этой мыслью ты засыпаешь и просыпаешься, но вселенная не спешит исполнять твои желания! Неудивительно: аутотренинг, конечно штука мощная, но занятия в зале куда как действеннее. Можешь убедиться в этом на личном опыте, испытав супер-объемную гантельную программу от Атлетик!

https://atletiq.com/programma/massa-4x100-s-gantelyami.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.

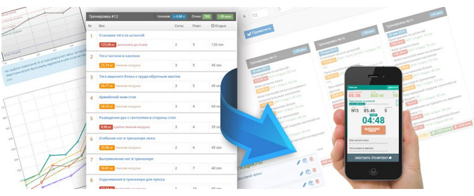


Объемные мышцы = объемный тренинг: 100 повторений ради 100% гипертрофии.

Помнишь в детстве, заталкивая в тебя очередную ложку ненавистной манной каши, предки завещали тебе «расти большим». Вот если бы в нашем деле все было бы так же просто: откушал каши и подрос!

Но нет, каждый прирощенный килограмм «мяса» стоит тебе неимоверных физических усилий над собой. Да что и говорить, в твоем послужном списке уже столько апробированных программ на гипертрофию, что от очередного массонаборного плана ты не ожидаешь шокирующего эффекта. Но ты был бы не ты, если бы в очередной раз не бросал вызов своему телу и не пытался приблизиться к вожделенной цели.

Что ж, давай творить историю твоего превращения — все, что тебе нужно есть у нас! Да и нужно-то всего самую малость — просто осилить 6 тренировок на массу с гантелями. Звучит плево? Поверь, уготованная нагрузка точно выведет твои мышцы из «зоны комфорта»: 10 подходов по 10 повторений — это тебе не физкультура для здоровья, а настоящая «мясорубка» для уверенного пользователя!



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 «6 тренировок»

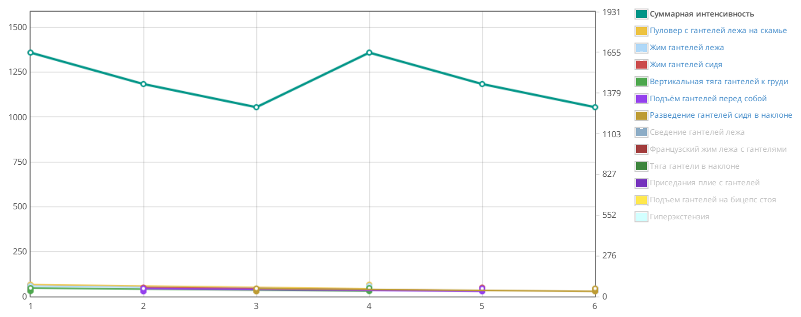
Продолжительность в днях: 11 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 5

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 гантелей лежа	10	10	40-90 сек
2	Пуловер с гантелей лежа на скамье	10	10	40-90 сек
3	Вертикальная тяга гантелей к груди	10	10	40-90 сек
4	Подъем гантелей на бицепс стоя	10	10	40-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Тяга гантели в наклоне	10	10	40-90 сек
2	Жим гантелей сидя	10	10	40-90 сек
3	Подъём гантелей перед собой	10	10	40-90 сек
4	Французский жим лежа с гантелями	10	10	40-90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Приседания плие с гантелей	10	10	40-90 сек
2	Сведение гантелей лежа	10	10	40-90 сек
3	Разведение гантелей сидя в наклоне	10	10	40-90 сек
4	Гиперэкстензия	10	10	40-90 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 — 53 мин

Жим гантелей лежа

1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье

1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тренировка №2 — 53 мин

Тяга гантели в наклоне

1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — до отказа

Жим гантелей сидя

1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тренировка №3 — 53 мин

Приседания плие с гантелей

1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — до отказа

Сведение гантелей лежа

1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело
1×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Вертикальная тяга гантелей к груди

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Подъем гантелей на бицепс стоя

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

1653 очков

1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Подъём гантелей перед собой

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Французский жим лежа с гантелями

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

1440 очков

1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Гиперэкстензия

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
2×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

1283 очков

Тренировка №4

53 мин

Жим гантелей лежа

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Пуловер с гантелей лежа на скамье

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Вертикальная тяга гантелей к груди

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Подъем гантелей на бицепс стоя

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

1653 очков

Тренировка №5

53 мин

Тяга гантели в наклоне

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Жим гантелей сидя

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Подъём гантелей перед собой

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Французский жим лежа с гантелями

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

1440 очков

Тренировка №6

53 мин

Приседания плие с гантелей

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Сведение гантелей лежа

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

Разведение гантелей сидя в наклоне

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

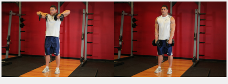
Гиперэкстензия

1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
2×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 90 сек	оч. тяжело
1×10	Отдых: 40 сек	до отказа

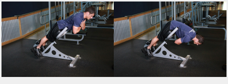
1283 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга гантелей к груди

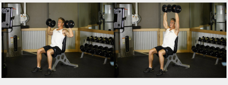


Гиперэкстензия

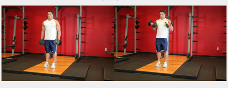


Жим гантелей лежа

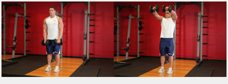
Жим гантелей сидя



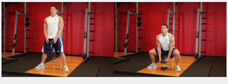
Подъем гантелей на бицепс стоя



Подъём гантелей перед собой

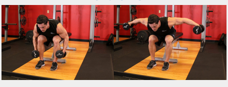


Приседания плие с гантелей

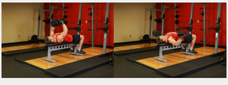


Пуловер с гантелей лежа на скамье

Разведение гантелей сидя в наклоне



Сведение гантелей лежа



Тяга гантели в наклоне

Французский жим лежа с гантелями

ВСЕГО 4 УПРАЖНЕНИЯ ПРЕВРАТЯТ ТЕБЯ ИЗ СРЕДНЕРАЗМЕРНОГО ПАРНЯ В МУСКУЛИСТУЮ МАШИНУ. ВСЯ ХИТРОСТЬ В ОБЪЕМЕ РАБОТЫ!

Вводный инструктаж

Настоящая программа рассчитана всего на пару недель, загруженными из которых будут только 6 дней, Но что это будут за нагрузки! **Объем работы просто шокирующий: 10 подходов на массу по 10 повторений.**

Таким образом, в совокупности ты выполняешь по 100 повторов каждого упражнения. Еще не тренил, но уже страшно! Однако инстинкт самосохранения тебе придется заглушить, поскольку путь к большим мышцам лежит только через адовую работу.

> Ввиду небольшой длительности массонаборного «курса», ты можешь внедрить его между силовым циклом и этапом классического гипертрофийного тренинга — и это точно сработает.

Знающие отметят, что наша система весьма напоминает методику «немецкого объемного тренинга». Точно! Но в ней имеются нюансы, о которых тебе следовало бы знать.

О весах

«Тяжелее — лучше» — не универсальная формула.

Программа от Атлетик — тот самый случай, когда отягощение является отнюдь не основным стимулирующим мышечную гипертрофию фактором. Понятно же, что в условиях подобной объемности рабочие веса будут достаточно скромными в рамках общепринятых понятий — условно средними: не слишком большими, чтобы осилить планируемый объем тренировки, но и не слишком маленькими, чтобы долгожданный эффект адаптации (понимай увеличение объемности мышц) все же наступил.

Тогда что же, если не вес составляет базис программы? Шоковость — вот твой союзник.

Комплекс упражнений

Что там у нас в «меню» на день? Каждая тренировочная сессия будет включать по 4 упражнения для различных мышечных групп. Все они гантельные, так что ты можешь с комфортом «дислоцироваться» дома.

> В рамках недельного микроцикла каждая крупная группа будет подвергаться тренировочному стрессу хотя бы единожды.

Но есть такие, что удостоятся особого внимания — плечи, грудь и спина.

Несмотря на скромный «состав» комплекса, атака на твои мышцы будет массированной и «изменяющейся» по векторам воздействия. Так, например, «бомбежка» плеч будет ежетренировочной, но будет проходить «обособленно» в разрезе отдельных пучков.

Жми на «паузу»

Итак, начало положено и первые несколько подходов пошли «на легке». Но это мнимое — ты движешься дальше и межподходного «передыха» ждешь как избавления.

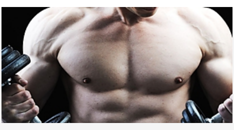
> Но не тут-то было: за 40 секунд ты не успеешь восстановиться и вряд ли будешь свеж аки маргаритка.

Ну да придется поднатужиться! Именно короткие паузы между подходами «копят» усталость в твоих мышцах, заставляя подключаться к работе все большее число «дремлющих» волокон.

Потому следи, чтобы их длительность была аптекарски точной: по мере утомления ты склонен давать слабину и непроизвольно увеличивать количество отдыха.

Но вот сюрприз! В предпоследнем подходе тебе дают 90 секунд на «расслабиться и побалдеть».

Подарок судьбы? Скорее — «затишье перед бурей». Финальный подход предстоит сработать в отказ, просто довести целевую мышцу до полной «отключки».

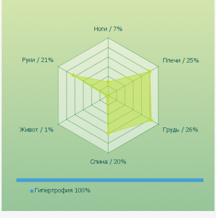


«Масса «4x100» с гантелями»

Набор мышечной массы

6

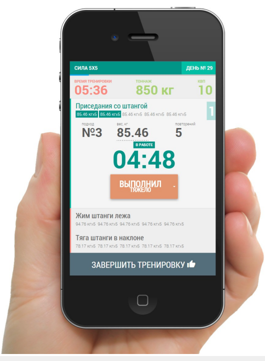
«Хочу стать большим». С этой мыслью ты засыпаешь и просыпаешься, но вселенная не спешит исполнять твои желания! Неудивительно: аутотренинг, конечно штука мощная, но занятия в зале куда как действеннее. Можешь убедиться в этом на личном опыте, испытав супер-объемную гантельную программу от Атлетик!



Автор программы
AYarmots

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



СИЛА 5Х5 | ДЕНЬ № 29

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 05:36 | ТОННАЖ 850 кг | КВП 10

Приседания со штангой
85.46 кгх5 85.46 кгх5 85.46 кгх5 85.46 кгх5 85.46 кгх5

подход №3 | вес, кг 85.46 | повторений 5

В РАБОТЕ 04:48

Жим штанги лежа
94.76 кгх5 94.76 кгх5 94.76 кгх5 94.76 кгх5 94.76 кгх5

Тяга штанги в наклоне
78.17 кгх5 78.17 кгх5 78.17 кгх5 78.17 кгх5 78.17 кгх5

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

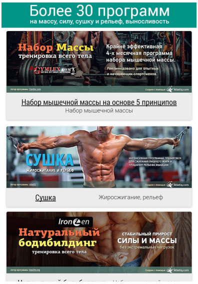
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

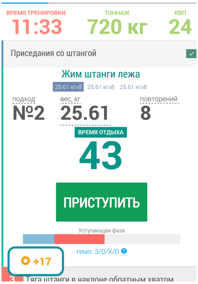
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

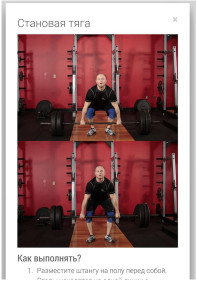
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

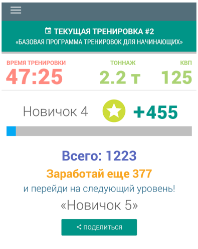
> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор Массы
тренировка всего тела
Крайне эффективная 4-х месячная программа набора мышечной массы.
Рекомендовано для опытных и начинающих спортсменов.
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
СУШКА
ЖИРОСЖИГАНИЕ И РЕЛЬЕФ
Сушка
Жиросжигание, рельеф
IronZen
Натуральный бодибилдинг
тренировка всего тела
СТАБИЛЬНЫЙ ПРИРОСТ СИЛЫ И МАССЫ
без экстремальных нагрузок





1. Разместите штангу на полу перед собой.



[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