



Mass Balance — эквilibrium твоих мышечных форм и объемов.

Опытный **15** дней **8** тренировок **~49** минут

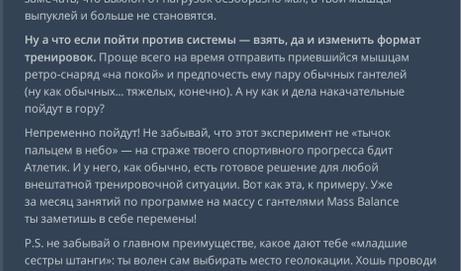
Парочка олдфажных гантелей еще никогда тебя не подводили. С самыми культовыми и самыми брутальными ручными «орудиями» еще и какое «качалово» можно замутить. Ну а с теми, кто продолжает упорно твердить, что накачаться с гантелями невозможно, забей «стрелку» через 16 дней работы по плану Mass Balance!

<https://atletiq.com/programma/mass-balance-6x12x18-723.html>



Автор: **AVarmots**

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 эффективным окажется результат зависит только от вас.



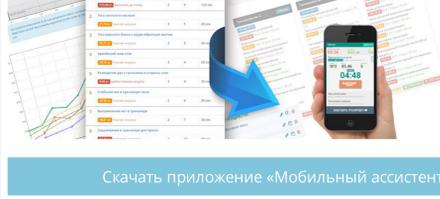
Устрой мышцам «гантели на покое» — обяжи их расти.

Еще недавно ты и штанга были неразлучны: совместные победы, дерзкие эксперименты, килограммы отспоренной массы. Да разве и могло быть по-другому: тебе внушали старшие коллеги, что нет ничего лучше тяжелой штанговой работы. Вот только в некоторые порты начал замечать, что выхлоп от нагрузок безобразно мал, а твои мышцы выпуклей и больше не становятся.

Ну а что если пойти против системы — взять, да и изменить формат тренировок. Проще всего на время отправить привывшим мышцам ретро-снаряд «на покой» и предпочесть ему пару обычных гантелей (ну как обычных... тяжелых, конечно). А ну как и дела накачательные пойдут в гору?

Непренемно пойдут! Не забывай, что этот эксперимент не «тычок пальцем в небо» — на трампе жорого спортивного прогресса бдит Атлетик. И у него, как обычно, есть готовое решение для любой внешней тренировочной ситуации. Вот как эта, к примеру. Уже за месяц занятий по программе на массу с гантелями Mass Balance ты заметишь в себе перемены!

P.S. не забывай о главном преимуществе, какое дают тебе «младшие сестры штанги»: ты волен сам выбирать место геолокации. Хоть проводи домашние тренировки с гантелями на массу, а не хощь — организуй привычные тренировки с гантелями в тренажерном зале.



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 «8 тренировок» Продолжительность в день: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

В данной табличной 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	Выпады с гантелями	3	6-18	0 60-110 сек
2	Жим гантелей лежа	3	6-18	0 60-110 сек
3	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	6-18	0 60-110 сек
4	Жим гантелей сидя	3	6-18	0 60-110 сек
5	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	6-18	0 60-110 сек
6	Гиперэкстензия	3	20	0 70 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Приседания на одной ноге с гантелями	3	6-18	0 60-110 сек
2	Тяга гантели в наклоне	3	6-18	0 60-110 сек
3	Поперемный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	6-18	0 60-110 сек
4	Французский жим сидя	3	6-18	0 60-110 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	6-18	0 60-110 сек
6	Гиперэкстензия	3	20	0 70 сек
4-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 0:51 мин

Выпады с гантелями

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Жим гантелей лежа

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Жим гантелей сидя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Гиперэкстензия

3x20 Отдых 0:70 сек

823 очков

Тренировка №2 0:51 мин

Приседания на одной ноге с гантелями

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Тяга гантели в наклоне

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Поперемный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Французский жим сидя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Гиперэкстензия

3x20 Отдых 0:70 сек

601 очко

Тренировка №3 0:46 мин

Выпады с гантелями

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Жим гантелей лежа

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Жим гантелей сидя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Гиперэкстензия

3x20 Отдых 0:70 сек

823 очко

Тренировка №4 0:46 мин

Приседания на одной ноге с гантелями

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Тяга гантели в наклоне

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Поперемный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Французский жим сидя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Гиперэкстензия

3x20 Отдых 0:70 сек

601 очко

Тренировка №5 0:51 мин

Выпады с гантелями

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Жим гантелей лежа

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Жим гантелей сидя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Гиперэкстензия

3x20 Отдых 0:70 сек

623 очко

Тренировка №6 0:51 мин

Приседания на одной ноге с гантелями

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Тяга гантели в наклоне

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Поперемный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Французский жим сидя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Гиперэкстензия

3x20 Отдых 0:70 сек

601 очко

Тренировка №7 0:46 мин

Выпады с гантелями

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Жим гантелей лежа

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Жим гантелей сидя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Гиперэкстензия

3x20 Отдых 0:70 сек

823 очко

Тренировка №8 0:46 мин

Приседания на одной ноге с гантелями

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Тяга гантели в наклоне

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Поперемный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Французский жим сидя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

1x6 Отдых 0:80 сек

1x12 Отдых 0:90 сек

1x18 Отдых 0:110 сек

Гиперэкстензия

3x20 Отдых 0:70 сек

601 очко

Справочник упражнений программы



ОБЪЕМНЫЙ ПРОГРЕСС РАЗНООБЪЕМНЫХ ПОДХОДОВ: МАКСИМУМ ГИПЕРТРОФИИ С ГАНТЕЛЯМИ ЗА 2 НЕДЕЛИ ТРЕНИНГА.

Нахождение в программе тренировок с гантелями для набора мышечной массы понадобится 16 дней (совсем немного в контексте стандартной гантели для набора мышечной массы).

Единственное возможное неудобство: тренировки будут случаться у тебя через день — да, частенько, но куда деваться: желая расти приходится арбаить унд копейтан.

Что касается подборки самих упражнений — они, как и обычно, спланы гантели адаптированные и подобраны в логике максимальной «целестности» (то есть включенности всех основных групп).

О режиме работы

Комуто, чтобы обкатать различные режимы работы приходится пройти несколько продолжительных циклов. А некоторым, как например, тебе требуется всего несколько сетов!

Нет, здесь нет никакой ошибки. В каждом подходе тебе необходимо выполнять «персональное» число повторений: первый сет будет включать 6 повторений, второй — 12, третий — 18.

И так для каждого упражнения на основные мышечные группы (из списка вылетают только гиперэкстензия, но в качестве массонаборного они и не позиционируются).

Итак, качение ассоциация, пока еще несвое и туманное, у тебя уже должны были возникнуть. Мы подольнем тебя в верном отделе: схема организации работы несколько напоминает обратную пирамиду с установленными «шагами» повторений. Если ты знаком с этим методическим приемом, все для тебя должно «разложиться» по полочкам.

Еще один, тогда вынай. Сказание того типа повторного «бутерброда» преследовало основную цель — возможно большее истощение твоих мышц (и это не заново «изобретенная велосипед», поскольку такая общая логика действия всех «наборно-ориентированных программ»).

А если чуть конкретнее — «комбинированный» режим тренировок позволяет последовательно подтянуть к работе все типы волокон и максимально их травмировать, что должно эффективно сработать на мышечную гипертрофию.

Так что никакой, батенька, халтуры — «танцуют все!»

Об интенсивности

Неудачные эксперименты молодости должны были убедить тебя, что с гантелями по 2 кг «делов» не будет. Дело ясное: насколько тяжело работаешь, такой и результат имеем (но будем откровенны — не только вес имеет значение).

Важна интенсивность: кроме того, что сам рабочий протокол предполагает достаточно жесткую форму воздействия на твои мышцы, работать придется с относительно небольшими паузами, и (контрольный выстрел)... каждый последний сет будет отказным.

Ну а еще будет соответственно подобран под объем повторов: чем он короче, тем тяжелее будет твой «кюш».

Все эти методы в совокупности должны поработать на нашу общую цель и протимулировать мышцы к росту.

Но мы ведь не стремимся к «однообразному» эффекту — нам необходимо, чтобы система работала весь тренировочный цикл.

И вот какую штучку мы придумали (вернее придумали не мы, но мы ее параллелировали и изменили): каждую тренировку рабочий вес будет изменяться параллельно с изменением длительности отдыха — таким образом, нам удастся поддерживать стабильно высокую интенсивность и не допускать мышечной адаптации.

«Mass Balance 6x12x18»
Набор мышечной массы

Парочка олдфажных гантелей еще никогда тебя не подводили. С самыми культовыми и самыми брутальными ручными «орудиями» еще и какое «качалово» можно замутить. Ну а с теми, кто продолжает упорно твердить, что накачаться с гантелями невозможно, забей «стрелку» через 16 дней работы по плану Mass Balance!

Автор программы **AVarmots**

[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 коррекция нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Установить приложение

Программы тренировок
На силу / На массу / Сухая, 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