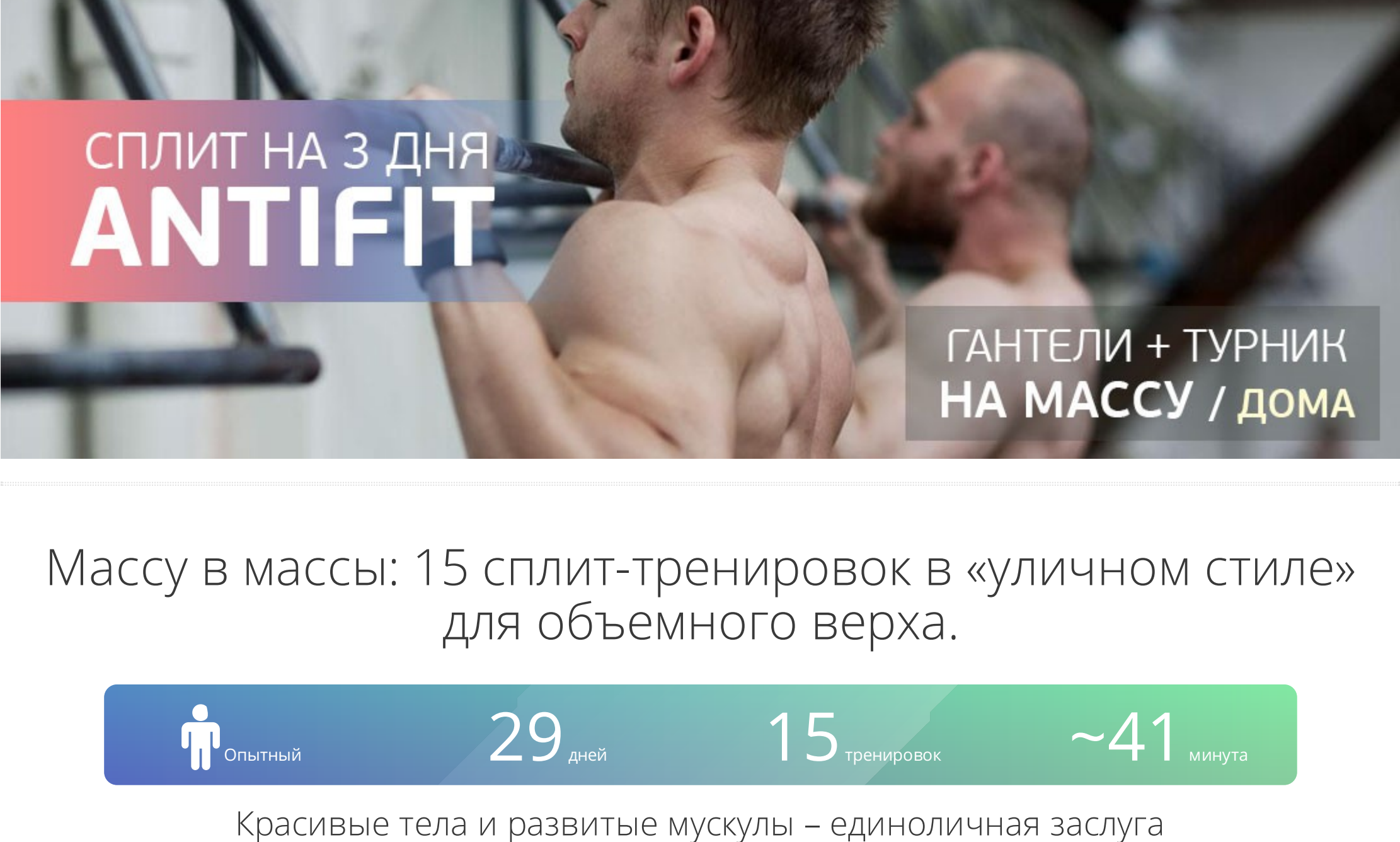




# Массу в массы: 15 сплит-тренировок в «уличном стиле» для объемного верха.



Опытный

29 дней

15 тренировок

~41 минута

Красивые тела и развитые мускулы – единокличная заслуга бодибилдинга? Чувствуй! Простейший инвентарь типа гантелей и турника способен подарить тебе заветные кило массы. Ведь по сути не важно, где и с чем ты тренируешься, важно – как. И так, где? Дома! Как? По тренировочному плану Antifit!

<https://atletiq.com/programma/antifit-gipertrofnyj-split-v-domashnej-atmassfere-ganteli-turnik-762.html>



Автор:  
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удерживай в ТОПе спортсменов, как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

## Свистать всех «наверх»: 3-дневный сплит на верхнюю часть тела с гантелями и турником.

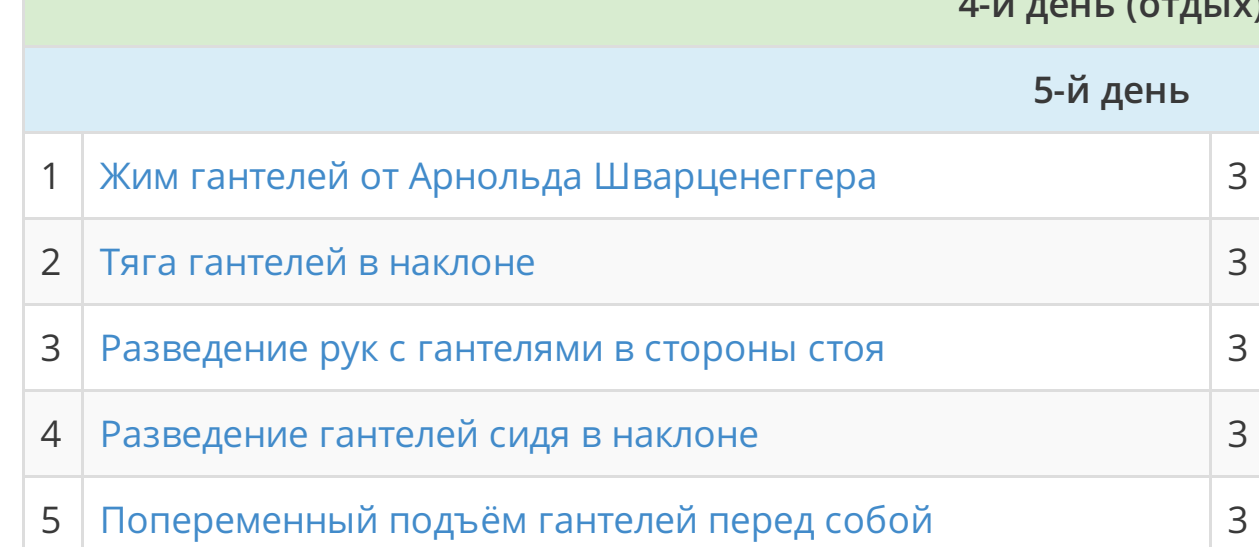
Набрать массу — непростая задача даже для того, кто «до зубов» укомплектован спортивными снарядами. Неужели у тех, кто занимается дома — шансы «по нулям»? Не падай духом! Профессиональный спортсмен любой предмет сумеет превратить в высокоэффективный инструмент телостроительства.

Тем более, и извращаться особо не придется, в нашем плане фигурируют два самых массовых (причем не только в смысле популярности, но и в смысле отдачи) снарядов — разборные гантели и турник. Уже сегодня приступить к работе с ними и через месяц — встречай нового себя. А теперь кратко о том, как мы планируем довести тебя до результата. Напрягать, напрягать и еще раз напрягать! И трехдневный сплит для этих целей — точно то, что нам необходимо.

В твоей голове уже мелькают калейдоскопы возможных вариантов сплита? Мы остановились на «информатичном»: грудь и спина, трицепс и бицепс, плечи и трапеция — каждой паре мышечных групп выделим свой день. Придется призвать на помощь самые мощные движения из категории базовых и изолирующих, чтобы как следует пронаять каждую мышцу.

Начнем, как водится, с первых — тяжелых и низкообъемных, закончим — посидимыми, попроще. Но если «попроще» еще можно организовать, имея в распоряжении лишь одни гантели, то с тяжелыми подходами нужно что-то думать...

Как насчет экспериментов с темпом? А это вариант! В самых «силовых» упражнениях попробуй замедлиться, растягивая «удовольствие». Прибавь к этому отнюдь небольшие паузы, между подходами и выйдешь, что по факту тебе удастся добиться «нежилой» травматизации мышц. А тут уж и привету долгожданная гипертрофия!



## 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.

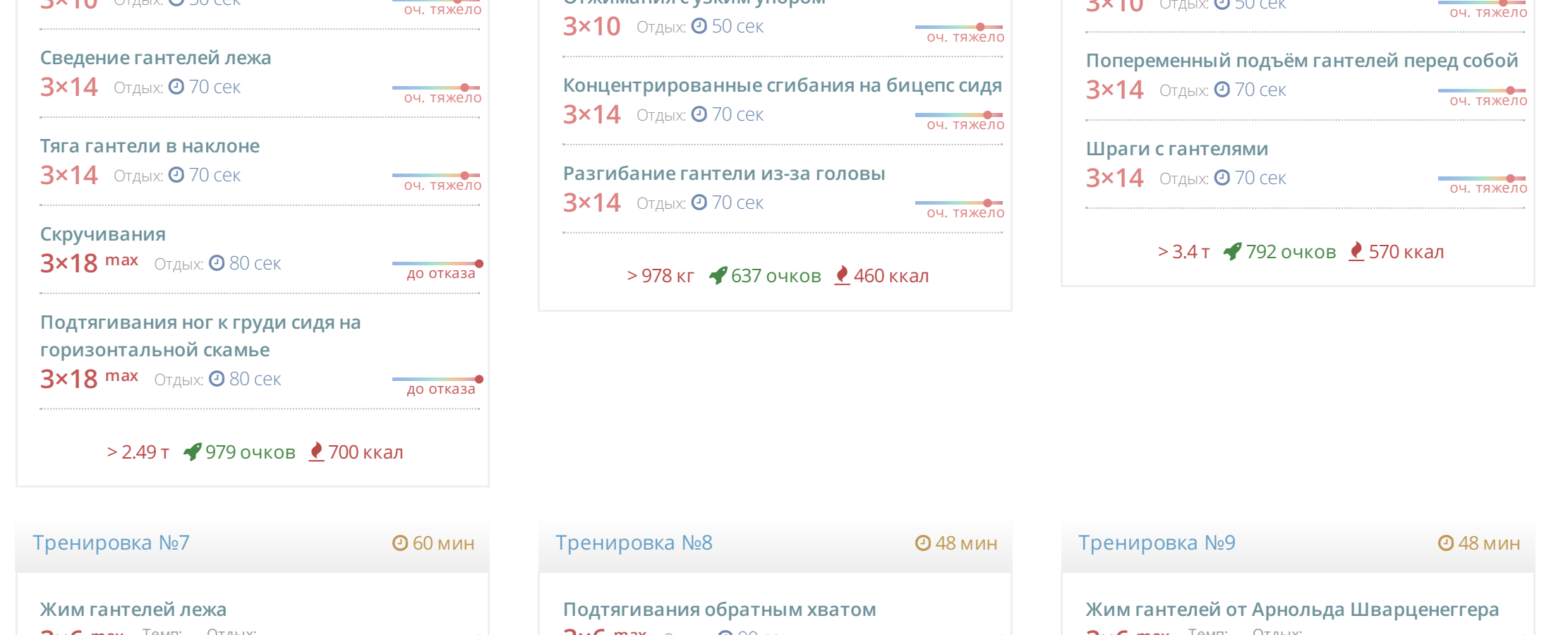
Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

## Содержание программы

| #                | Упражнение (суперсет)                                   | Подходы | Повторения   | ⌚ Отдых между подходами |
|------------------|---------------------------------------------------------|---------|--------------|-------------------------|
| 1-й день         |                                                         |         |              |                         |
| 1                | Жим гантелей лежа                                       | 3       | 6-8 (+max)   | ⌚ 30-90 сек             |
| 2                | Подтягивания широким хватом к груди                     | 3       | 6-8 (+max)   | ⌚ 30-90 сек             |
| 3                | Отжимания                                               | 3       | 8-10 (+max)  | ⌚ 40-90 сек             |
| 4                | Пуловер с гантелей лежа на скамье                       | 3       | 8-10 (+max)  | ⌚ 40-90 сек             |
| 5                | Сведение гантелей лежа                                  | 3       | 12-15 (+max) | ⌚ 45-90 сек             |
| 6                | Тяга гантели в наклоне                                  | 3       | 12-15 (+max) | ⌚ 45-90 сек             |
| 7                | Скручивания                                             | 3       | 15-20 (+max) | ⌚ 30-80 сек             |
| 8                | Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье  | 3       | 15-20 (+max) | ⌚ 30-80 сек             |
| 2-й день (отдых) |                                                         |         |              |                         |
| 3-й день         |                                                         |         |              |                         |
| 1                | Подтягивания обратным хватом                            | 3       | 6-8 (+max)   | ⌚ 30-90 сек             |
| 2                | Отжимания от скамьи с весом                             | 3       | 6-8 (+max)   | ⌚ 30-90 сек             |
| 3                | Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» | 3       | 8-10 (+max)  | ⌚ 40-90 сек             |
| 4                | Отжимания с узким упором                                | 3       | 8-10 (+max)  | ⌚ 40-90 сек             |
| 5                | Концентрированные сгибания на бицепс сидя               | 3       | 12-15 (+max) | ⌚ 45-90 сек             |
| 6                | Разгибание гантели из-за головы                         | 3       | 12-15 (+max) | ⌚ 45-90 сек             |
| 4-й день (отдых) |                                                         |         |              |                         |
| 5-й день         |                                                         |         |              |                         |
| 1                | Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера                  | 3       | 6-8 (+max)   | ⌚ 30-90 сек             |
| 2                | Тяга гантелей в наклоне                                 | 3       | 6-8 (+max)   | ⌚ 30-90 сек             |
| 3                | Разведение рук с гантелями в стороны стоя               | 3       | 8-10 (+max)  | ⌚ 40-90 сек             |
| 4                | Разведение гантелей сидя в наклоне                      | 3       | 8-10 (+max)  | ⌚ 40-90 сек             |
| 5                | Попеременный подъем гантелей перед собой                | 3       | 12-15 (+max) | ⌚ 45-90 сек             |
| 6                | Шаги с гантелями                                        | 3       | 12-15 (+max) | ⌚ 45-90 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 рассчитывает такой вес отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

|                                                                                              |                                                                                               |                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тренировка №1</b> ⌚ 42 мин                                                                | <b>Тренировка №2</b> ⌚ 33 мин                                                                 | <b>Тренировка №3</b> ⌚ 33 мин                                                                       |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3×6 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек               | <b>Подтягивания обратным хватом</b><br>3×6 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                             | <b>Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера</b><br>3×6 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек |
| <b>Подтягивания широким хватом к груди</b><br>3×6 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                     | <b>Отжимания от скамьи с весом</b><br>3×6 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек      | <b>Тяга гантелей в наклоне</b><br>3×6 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек                |
| <b>Отжимания</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                                               | <b>Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек  | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                      |
| <b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                       | <b>Отжимания с узким упором</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                                 | <b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                             |
| <b>Сведение гантелей лежа</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                 | <b>Концентрированные сгибания на бицепс сидя</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек               | <b>Попеременный подъем гантелей перед собой</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                      |
| <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                 | <b>Разгибание гантели из-за головы</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                         | <b>Шаги с гантелями</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                              |
| <b>Скручивания</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                                            |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>&gt; 2,09 т</b> <b>799 очков</b> <b>570 ккал</b>                                          | <b>&gt; 828 кг</b> <b>533 очков</b> <b>380 ккал</b>                                           | <b>&gt; 2,79 т</b> <b>663 очков</b> <b>480 ккал</b>                                                 |
| <b>Тренировка №4</b> ⌚ 53 мин                                                                | <b>Тренировка №5</b> ⌚ 38 мин                                                                 | <b>Тренировка №6</b> ⌚ 38 мин                                                                       |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек               | <b>Подтягивания обратным хватом</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                             | <b>Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек |
| <b>Подтягивания широким хватом к груди</b><br>3×7 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                     | <b>Отжимания от скамьи с весом</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек      | <b>Тяга гантелей в наклоне</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек                |
| <b>Отжимания</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 50 сек                                              | <b>Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 50 сек | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 50 сек                     |
| <b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                      | <b>Отжимания с узким упором</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                                | <b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 50 сек                            |
| <b>Сведение гантелей лежа</b><br>3×14 max<br>Отдых: ⌚ 70 сек                                 | <b>Концентрированные сгибания на бицепс сидя</b><br>3×14 max<br>Отдых: ⌚ 70 сек               | <b>Попеременный подъем гантелей перед собой</b><br>3×14 max<br>Отдых: ⌚ 70 сек                      |
| <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×14 max<br>Отдых: ⌚ 70 сек                                 | <b>Разгибание гантели из-за головы</b><br>3×14 max<br>Отдых: ⌚ 70 сек                         | <b>Шаги с гантелями</b><br>3×14 max<br>Отдых: ⌚ 70 сек                                              |
| <b>Скручивания</b><br>3×18 max<br>Отдых: ⌚ 80 сек                                            |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье</b><br>3×18 max<br>Отдых: ⌚ 80 сек |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>&gt; 2,49 т</b> <b>979 очков</b> <b>700 ккал</b>                                          | <b>&gt; 978 кг</b> <b>637 очков</b> <b>460 ккал</b>                                           | <b>&gt; 3,41 т</b> <b>792 очков</b> <b>570 ккал</b>                                                 |
| <b>Тренировка №7</b> ⌚ 60 мин                                                                | <b>Тренировка №8</b> ⌚ 48 мин                                                                 | <b>Тренировка №9</b> ⌚ 48 мин                                                                       |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3×6 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек               | <b>Подтягивания обратным хватом</b><br>3×6 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                             | <b>Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера</b><br>3×6 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек |
| <b>Подтягивания широким хватом к груди</b><br>3×9 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                     | <b>Отжимания от скамьи с весом</b><br>3×6 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек      | <b>Тяга гантелей в наклоне</b><br>3×6 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек                |
| <b>Отжимания</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                                              | <b>Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                     |
| <b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                      | <b>Отжимания с узким упором</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                                | <b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b><br>3×10 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                            |
| <b>Сведение гантелей лежа</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                                 | <b>Концентрированные сгибания на бицепс сидя</b><br>3×14 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек               | <b>Попеременный подъем гантелей перед собой</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                      |
| <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                                 | <b>Разгибание гантели из-за головы</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                         | <b>Шаги с гантелями</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                                              |
| <b>Скручивания</b><br>3×20 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                                            |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье</b><br>3×20 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>&gt; 2,55 т</b> <b>1153 очков</b> <b>830 ккал</b>                                         | <b>&gt; 1,08 т</b> <b>797 очков</b> <b>570 ккал</b>                                           | <b>&gt; 3,46 т</b> <b>986 очков</b> <b>710 ккал</b>                                                 |
| <b>Тренировка №10</b> ⌚ 48 мин                                                               | <b>Тренировка №11</b> ⌚ 33 мин                                                                | <b>Тренировка №12</b> ⌚ 33 мин                                                                      |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек               | <b>Подтягивания обратным хватом</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                             | <b>Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек |
| <b>Подтягивания широким хватом к груди</b><br>3×6 max<br>Отдых: ⌚ 30 сек                     | <b>Отжимания от скамьи с весом</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек      | <b>Тяга гантелей в наклоне</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек                |
| <b>Отжимания</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                                               | <b>Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек  | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                      |
| <b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                       | <b>Отжимания с узким упором</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                                 | <b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 40 сек                             |
| <b>Сведение гантелей лежа</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                 | <b>Концентрированные сгибания на бицепс сидя</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек               | <b>Попеременный подъем гантелей перед собой</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                      |
| <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                 | <b>Разгибание гантели из-за головы</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                         | <b>Шаги с гантелями</b><br>3×12 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                              |
| <b>Скручивания</b><br>3×16 max<br>Отдых: ⌚ 75 сек                                            |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье</b><br>3×16 max<br>Отдых: ⌚ 75 сек |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>&gt; 2,18 т</b> <b>813 очков</b> <b>580 ккал</b>                                          | <b>&gt; 828 кг</b> <b>508 очков</b> <b>370 ккал</b>                                           | <b>&gt; 2,94 т</b> <b>632 очков</b> <b>450 ккал</b>                                                 |
| <b>Тренировка №13</b> ⌚ 46 мин                                                               | <b>Тренировка №14</b> ⌚ 34 мин                                                                | <b>Тренировка №15</b> ⌚ 34 мин                                                                      |
| <b>Жим гантелей лежа</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек               | <b>Подтягивания обратным хватом</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                             | <b>Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек |
| <b>Подтягивания широким хватом к груди</b><br>3×7 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                     | <b>Отжимания от скамьи с весом</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек      | <b>Тяга гантелей в наклоне</b><br>3×8 max<br>Темп: 30/90 ⌚ 30 сек<br>Отдых: ⌚ 30 сек                |
| <b>Отжимания</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                               | <b>Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек  | <b>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                      |
| <b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                       | <b>Отжимания с узким упором</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                 | <b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b><br>3×8 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                             |
| <b>Сведение гантелей лежа</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                 | <b>Концентрированные сгибания на бицепс сидя</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек               | <b>Попеременный подъем гантелей перед собой</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                      |
| <b>Тяга гантели в наклоне</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                 | <b>Разгибание гантели из-за головы</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                         | <b>Шаги с гантелями</b><br>3×15 max<br>Отдых: ⌚ 45 сек                                              |
| <b>Скручивания</b><br>3×18 max<br>Отдых: ⌚ 50 сек                                            |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье</b><br>3×18 max<br>Отдых: ⌚ 50 сек |                                                                                               |                                                                                                     |
| <b>&gt; 2,41 т</b> <b>956 очков</b> <b>690 ккал</b>                                          | <b>&gt; 999 кг</b> <b>645 очков</b> <b>460 ккал</b>                                           | <b>&gt; 3,29 т</b> <b>797 очков</b> <b>570 ккал</b>                                                 |

## Справочник упражнений программы

### 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](#)

© 2018 — AtletIQ.com