



GRAND MASS

СТРОИТЕЛЬСТВО КРУПНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

12 продуманных целевых тренировок на гипертрофию крупных мышечных массивов по «сплитовой» схеме.



Опытный

23 дня

12 тренировок

~46 минут

«Больше – значит лучше» – такие настроения могут царить только в обществе спортсменов, нацеленных на прибавку мышечной массы.

Если и ты попался на эту удочку, не сопротивляйся: получи удовольствие от тренировок по программе GRAND MASS, и походу дела наблюдай реальный рост собственных мышц.

<https://atletiq.com/programma/grand-mass-stroitelstvo-krupnyh-myshechnyh-grupp-763.html>



AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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

Строй GRANDиозные мышечные объемы за 12 сплит-тренировок на гипертрофию крупных мышечных групп.

Многие бодибилдеры — ребята, свято верующие в силу мысли. «Масса, пруди!», — заклинают они, вспоминая студенческие годы и похожие манипуляции с зачеткой, и разве что с бубном у штанги не скажут.

Но миниметы-приметам, мысли-мыслями, а вкалывать все-равно приходится. Так что помимо «высших сил» советуем заручиться поддержкой продуманного тренировочного плана GRAND MASS — твои шансы вырасти в этом случае повышаются в сотни раз.

Да, бодибилдинг не разделяет мышцы по параметру «значимости» — мышцы всеядны, мышцы всеядны, мышцы всеядны! Но с чего-то нужно стартовать и мы предлагаем сосредоточиться на строительстве «основ». Согласись, атлету, имеющему широкую спину, «раскачанную» ногу или железную грудь можно простить отсутствие объемных рук.

Опять же «отсутствие» — понятие в данном случае условное, у тех кто уделяет достаточное внимание накачке фундаментальных мышечных групп (спине и груди) руки по определению не могут быть миниатюрными. Другой вопрос, что всегда можно сделать лучше (понимай как «больше»).

Итак, решено сосредоточимся на главном. Вручаем тебе своего рода программу-специализацию с акцентом на крупных мышечных массивах, составленную по методу двухдневного сплита. Вариант разделения тут единственно возможный: спина с грудными отдельно, ноги отдельно.

Что касается режима работы, то он, прямо скажем, «Нестандарт». Ибо мы убеждены: классический подход — «типовой» результат. Оттого вынесли вердикт в пользу схемы с постоянно сменяющейся объемом и «тяжестью» подходов. Такая вариативность в духе лучших традиций силового спорта — последний пазл в мозаику твоей «ростовой» стратегии. Ну что, погнали навстречу гипертрофии в GRAND-масштабе?

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 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Подтягивания	3	6-8	⌚ 60-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	6-8	⌚ 60-120 сек
3	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	3	8-12	⌚ 65-110 сек
4	Жим гантелей лежа	3	8-12	⌚ 65-110 сек
5	Тяга гантели в наклоне	3	12-15	⌚ 45-90 сек
6	Сведение гантелей лежа	3	12-15	⌚ 45-90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Румынская становая тяга	3	6-8	⌚ 60-120 сек
2	Жим ногами	3	6-8	⌚ 60-120 сек
3	Подъем туловища в тренажере	3	8-12	⌚ 65-110 сек
4	Выпады назад с гантелями (обратные выпады)	3	8-12	⌚ 65-110 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-15	⌚ 45-90 сек
6	Выпрямление ног в тренажере	3	12-15	⌚ 45-90 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 ⌚ 42 мин

- Подтягивания 3x8 Отдых ⌚ 80 сек
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых ⌚ 75 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых ⌚ 75 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых ⌚ 75 сек
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 75 сек

>275 т ⬆️ 516 очков

Тренировка №2 ⌚ 42 мин

- Румынская становая тяга 3x6 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим ногами 3x6 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x8 Отдых ⌚ 75 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x8 Отдых ⌚ 75 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых ⌚ 75 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 75 сек

>673 т ⬆️ 526 очков

Тренировка №3 ⌚ 43 мин

- Подтягивания 3x8 Отдых ⌚ 90 сек
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых ⌚ 90 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x10 Отдых ⌚ 65 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых ⌚ 65 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x14 Отдых ⌚ 70 сек
- Сведение гантелей лежа 3x14 Отдых ⌚ 70 сек

>314 т ⬆️ 534 очков

Тренировка №4 ⌚ 43 мин

- Румынская становая тяга 3x8 Отдых ⌚ 90 сек
- Жим ногами 3x8 Отдых ⌚ 90 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x10 Отдых ⌚ 65 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x10 Отдых ⌚ 65 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x14 Отдых ⌚ 70 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 70 сек

>798 т ⬆️ 552 очков

Тренировка №5 ⌚ 53 мин

- Подтягивания 3x6 Отдых ⌚ 120 сек
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых ⌚ 120 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x12 Отдых ⌚ 110 сек
- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 110 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых ⌚ 45 сек
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 45 сек

>339 т ⬆️ 661 очков

Тренировка №6 ⌚ 53 мин

- Румынская становая тяга 3x6 Отдых ⌚ 120 сек
- Жим ногами 3x6 Отдых ⌚ 120 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 90 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x12 Отдых ⌚ 110 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых ⌚ 90 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 90 сек

>77 т ⬆️ 681 очков

Тренировка №7 ⌚ 41 мин

- Подтягивания 3x8 Отдых ⌚ 75 сек
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых ⌚ 75 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x10 Отдых ⌚ 80 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых ⌚ 80 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых ⌚ 45 сек
- Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых ⌚ 45 сек

>323 т ⬆️ 520 очков

Тренировка №8 ⌚ 41 мин

- Румынская становая тяга 3x8 Отдых ⌚ 75 сек
- Жим ногами 3x8 Отдых ⌚ 75 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x10 Отдых ⌚ 80 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x10 Отдых ⌚ 80 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x15 Отдых ⌚ 45 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых ⌚ 45 сек

>804 т ⬆️ 531 очков

Тренировка №9 ⌚ 47 мин

- Подтягивания 3x6 Отдых ⌚ 100 сек
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых ⌚ 100 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x8 Отдых ⌚ 85 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых ⌚ 85 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых ⌚ 80 сек
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 80 сек

>279 т ⬆️ 567 очков

Тренировка №10 ⌚ 47 мин

- Румынская становая тяга 3x6 Отдых ⌚ 100 сек
- Жим ногами 3x6 Отдых ⌚ 100 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x8 Отдых ⌚ 85 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x8 Отдых ⌚ 85 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых ⌚ 80 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 80 сек

>691 т ⬆️ 585 очков

Тренировка №11 ⌚ 47 мин

- Подтягивания 3x8 Отдых ⌚ 95 сек
- Жим штанги лежа 3x1 Отдых ⌚ 95 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3x12 Отдых ⌚ 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x14 Отдых ⌚ 75 сек
- Сведение гантелей лежа 3x14 Отдых ⌚ 75 сек

>35 т ⬆️ 621 очков

Тренировка №12 ⌚ 47 мин

- Румынская становая тяга 3x8 Отдых ⌚ 95 сек
- Жим ногами 3x8 Отдых ⌚ 95 сек
- Подъем туловища в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 90 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 3x12 Отдых ⌚ 90 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x14 Отдых ⌚ 75 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 75 сек

>855 т ⬆️ 646 очков

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 тренировке 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