

Плох тот бодибилдер, который не хочет стать экстремально большим. В

этом спорте все решает масса, а у кого ее нет – тот аутсайдер, обреченный терпеть насмешки более везучих напарников по штанге. Однако отсутствие объема на текущий момент – еще не приговор! Совершить превращение из «гадкого утенка» в лебедя поможет наш тренировочный план Volume Record.

https://atletiq.com/programma/volume-record-torzhestvo-massy-769.html Автор: AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие



Чего хотят женщины — не знает никто. С парнями чуть проще, по крайней мере с теми, что решили связать свою жизнь с железным спортом. Все они мечтают об одном и том же — сделать себе крутые мышечные пропорции и впечатляющие объемы. И с гипертрофийным планом Атлетик этой цели суждено сбыться. «А что же в нем», — полюбопытствуешь ты? Как всегда, масса ценных Чтоб уловить основную суть, следуй дорожкой наших логических умозаключений. Некоторые целевые мышцы можно объеденить попарно

в строительстве мышечных объемов за 12

Volume Record – твой персональный рекорд

на том основании, что они выполняют «полярную» работу. Частично такой подход внедрен и в программу Volume Record: наш трехдневный сплит предполагает комбинированный тренинг спинных и грудных мышц в рамках первой тренировки и «ручных» антагонистов на третьем занятии. Методом исключения промежуточный день выделен под

проработку ног и плеч. Но локомотивом твоего «массового» прогресса является не столько сам

8 повторений.

«комбинаторный замысел», сколько режимность выполнения упражнений. В первом (и основном) движении на мышечную группу мы решили придерживаться сугубо массонаборного стиля работы в 6-Два следом идущих упражнениях — вспомогательные и преследуют целью добивку мышцы-«страдалицы». Экстремальный стимул к росту здесь способен оказать только отказной подход — его и стоит применить. Вариант не гуманный, зато обнадеживающий — такой тренировочный натиск взорвет чью угодно мускулатуру, включаю безнадежных хардгейнеров.

> Через несколько тренировок ты убедишься в этом лично, каждый день становясь чуточку больше, чем вчера. Продолжай следовать нашей

методике Volume Record, и однажды ты перебьешь собственный рекорд!

Продолжительность в днях: 23

6-8

Max

Max

6-8

тренера по программе.

Тренировочные дни: 12

② 75-110 сек

② 75-110 сек

② 100 сек

② 80 сек

② 80 сек

② 75-110 сек

Жим гантелей лежа

Жим штанги лежа

Мобильный ассистент для тренировок Занимаясь с AtletlQ, 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

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

Содержание программы

3

2

2

3

«12 тренировок» Отдых между Упражнение (суперсет) Подходы Повторения подходами 1-й день

Жим штанги лежа

Жим гантелей лежа

Подтягивания

«МОЛОТОК»

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя

Жим штанги лежа узким хватом

3

4

500

Сведение гантелей лежа

2

3

4

5 2 **②** 100 сек Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне Max **②** 80 сек 6 Max Тяга гантели в наклоне 2-й день (отдых) 3-й день Армейский жим стоя 3 6-8 **②** 75-110 сек 2 2 Жим гантелей сидя **②** 100 сек Max

3 Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз 2 **②** 80 сек Max 3 6-8 **②** 75-110 сек 4 Приседания со штангой 5 2 Выпады назад с гантелями (обратные выпады) **②** 100 сек Max

Сгибание ног в тренажере лежа 2 Max **②** 80 сек 4-й день (отдых) 5-й день **②** 75-110 сек 3 6-8 Подъем штанги на бицепс 2 Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом 2 Max **②** 100 сек

② 100 сек 5 2 Отжимания на брусьях Max 6 2 **②** 80 сек Разгибание гантели из-за головы Max 6-й день (отдых) Интенсивность тренировок по упражнениям Суммарная интенсивность

2

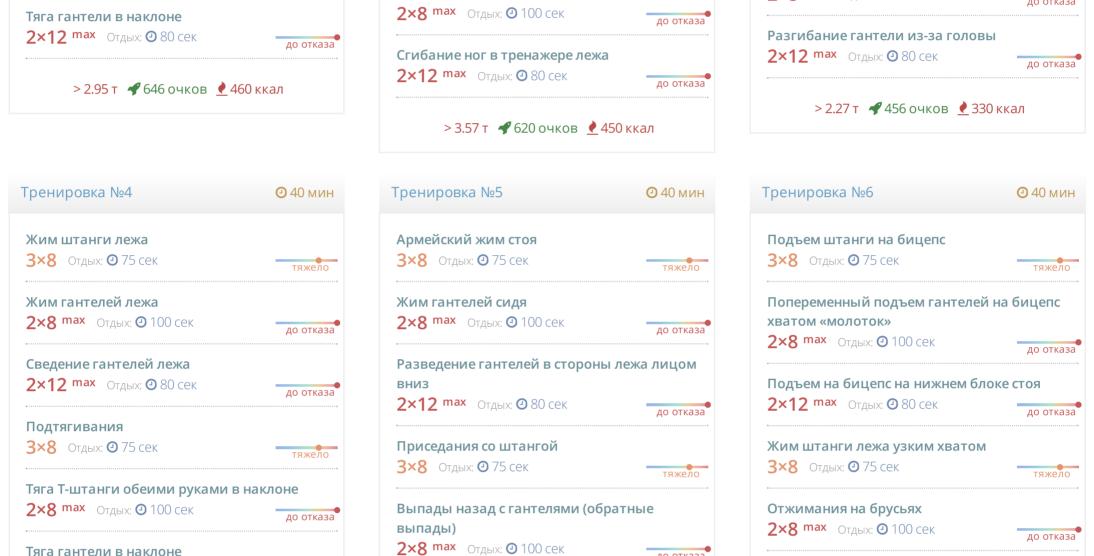
3

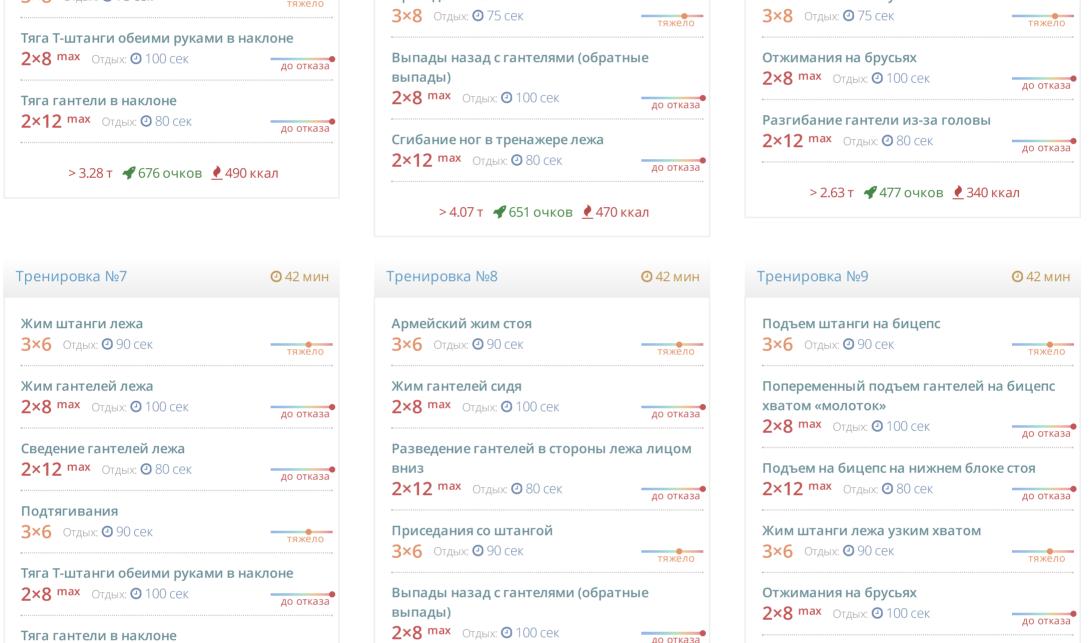
Max

6-8

734 **П**риседания со штангой Армейский жим стоя 400 Выпады назад с гантелями (обратные 587 выпады) **Подтягивания** Жим гантелей сидя 440 Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне Отжимания на брусьях Жим штанги лежа узким хватом 200 294 Разведение гантелей в стороны лежа лицо Сведение гантелей лежа 100 **Т**яга гантели в наклоне Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» Подъем штанги на бицепс 0 5 7 8 10 11 12 Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя

Тренировка №1 **2** 44 мин **②** 44 мин Тренировка №2 Тренировка №3 **②** 44 мин Жим штанги лежа Армейский жим стоя Подъем штанги на бицепс **3×6** Отдых: **②** 110 сек **3×6** Отдых: **②** 110 сек **3×6** Отдых: **②** 110 сек Жим гантелей лежа Жим гантелей сидя Попеременный подъем гантелей на бицепс **2×8 max** Отдых: **②** 100 сек 2x8 max Отдых: **②** 100 сек хватом «молоток» до отказа до отказа **2×8 max** Отдых: **②** 100 сек до отказа Разведение гантелей в стороны лежа лицом Сведение гантелей лежа **2×12** max _{Отдых:} **②** 80 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя до отказа **2×12** max Отдых: **②** 80 сек **2×12** max _{Отдых:} **②** 80 сек до отказа до отказа Подтягивания **3×6** Отдых: **②** 110 сек Приседания со штангой Жим штанги лежа узким хватом **3×6** Отдых: **②** 110 сек **3×6** Отдых: **②** 110 сек тяжело тяжело Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне **2х8 ^{max}** Отдых: **②** 100 сек Отжимания на брусьях Выпады назад с гантелями (обратные до отказа **2×8 ^{max}** Отдых: **①** 100 сек выпады) до отказа **2×8 max** Отдых: **②** 100 сек Тяга гантели в наклоне до отказа **2×12** max Отдых: **②** 80 сек Разгибание гантели из-за головы до отказа Сгибание ног в тренажере лежа **2×12** max Отдых: **②** 80 сек до отказа **2×12** max Отдых: **②** 80 сек





до отказа 2×12 max Отдых: **②** 80 сек Разгибание гантели из-за головы до отказа Сгибание ног в тренажере лежа **2×12** max Отдых: **②** 80 сек до отказа **2×12** max Отдых: **②** 80 сек до отказа > 3 т 🗳 665 очков 👤 480 ккал > 2.28 т 🚀 469 очков 👤 340 ккал > 3.58 т 🗳 639 очков 👱 460 ккал Тренировка №10 **②** 41 мин Тренировка №11 **2** 41 мин Тренировка №12 **②** 41 мин Жим штанги лежа Армейский жим стоя Подъем штанги на бицепс **3×8** Отдых: **②** 85 сек **3×8** Отдых: **②** 85 сек **3×8** Отдых: **②** 85 сек оч. тяжело оч. тяжело оч. тяжело Жим гантелей лежа Жим гантелей сидя Попеременный подъем гантелей на бицепс 2×8 max Отдых: • 100 сек **2×8 max** Отдых: **②** 100 сек хватом «молоток» до отказа до отказа **2×8 max** Отдых: **②** 100 сек до отказа Сведение гантелей лежа Разведение гантелей в стороны лежа лицом Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 2×12 max Отдых: • 80 сек до отказа **2×12** max Отдых: **②** 80 сек **2×12** max Отдых: **②** 80 сек до отказа до отказа Подтягивания Приседания со штангой Жим штанги лежа узким хватом **3×8** Отдых: **②** 85 сек оч. тяжело **3×8** Отдых: **②** 85 сек **3×8** Отдых: **②** 85 сек оч. тяжело оч. тяжело Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне Отжимания на брусьях **2×8 max** Отдых: **②** 100 сек Выпады назад с гантелями (обратные до отказа **2×8 max** Отдых: **②** 100 сек до отказа **2×8 ^{max}** Отдых: **②** 100 сек Тяга гантели в наклоне до отказа

Сгибание ног в тренажере лежа

> 4.07 т 🗳 671 очков 👱 480 ккал

Справочник упражнений программы

выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным

• 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.

по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный

• Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели

• В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.

в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

24

• Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной

2×12 ^{max} Отдых: **②** 80 сек

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки

• Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться

Разгибание гантели из-за головы

> 2.66 т 🗳 491 очков 👱 350 ккал

□ ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Новичок 4

до отказа

2×12 ^{max} Отдых: **②** 80 сек

до отказа

2×12 max _{Отдых:} **②** 80 сек

таймером.

нагрузки.

> 3.28 т 🗳 696 очков 👱 500 ккал

до отказа

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

кабинет и учитываются в следующих тренировках.

нагрузки после завершения каждого подхода.

который понимает мобильное приложение.

Более 30 программ

<u>абор мышечной массы на основе 5 принципов</u>

СИЛЫ И МАССЬ

• 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,

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

Приседания со штангой

Nº2

Жим штанги лежа

ПРИСТУПИТЬ

темп: 3/0/X/0 2

дга штанги в наклоне обратным хватом

© 2018 — AtletIQ.com

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