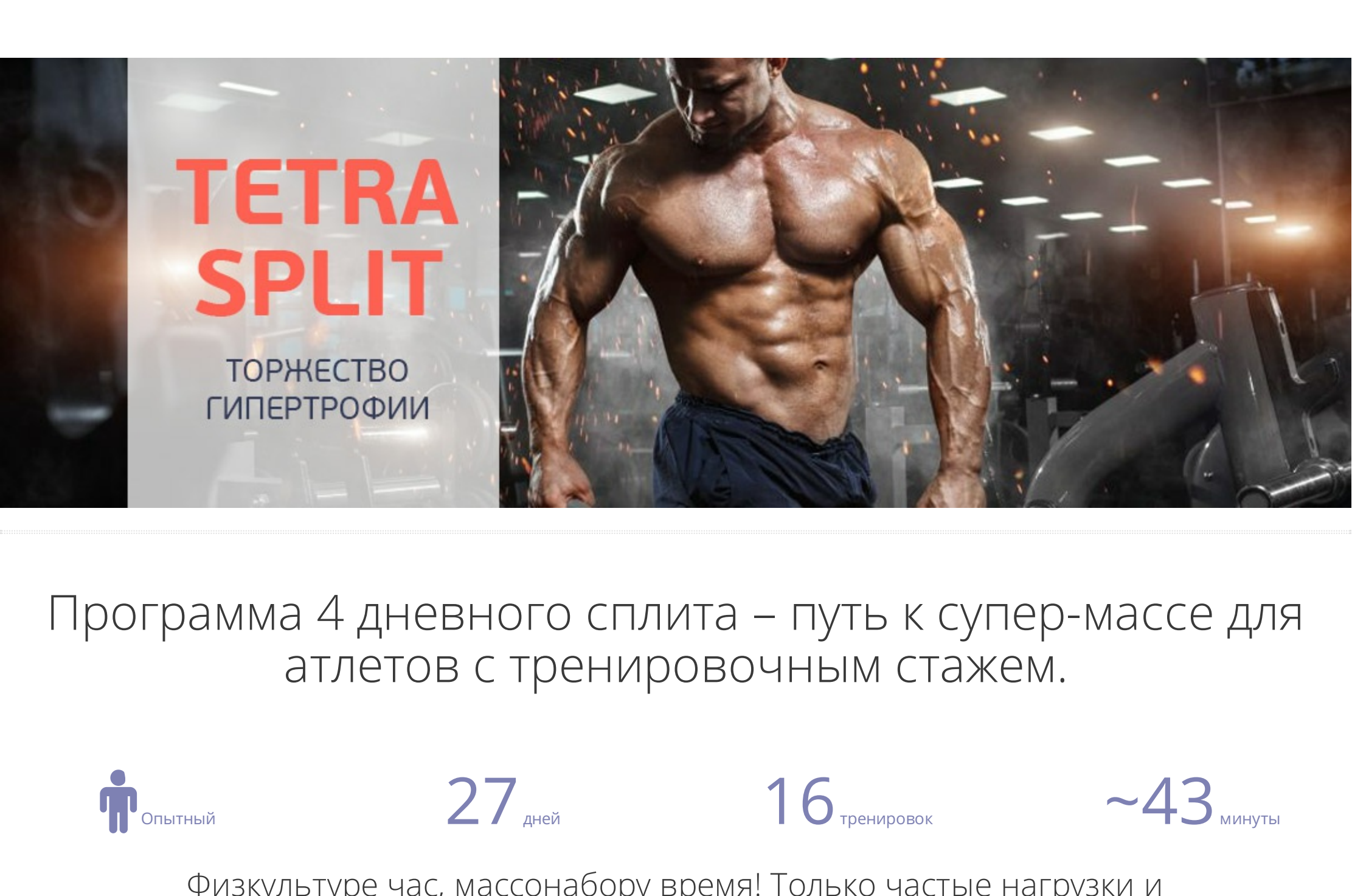




Программа 4 дневного сплита – путь к супер-массе для атлетов с тренировочным стажем.

 Опытный **27** дней **16** тренировок **~43** минуты

Физкультуре час, массонабору время! Только частые нагрузки и капитальные вложения трудозатрат способны задать твоим мышцам «хорошего пинка» к росту. Готов «жить» тренировками? Тогда почувствуй преимущества творчески переработанного 4-дневного сплита, чтобы сдвинуть процесс гипертрофии с мертвой точки.

<https://atletiq.com/programma/tetra-split-tornestvo-gipertrofii-770.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. Ударь рекорды в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

Шагни выше по ступеням массы с железно-рабочей методикой 4-дневного сплита.

Только когда достигаешь до определенного уровня спортивной сознательности, понимаешь: 1-2 тренировки в недельном цикле — это не более чем физкультура. Для здоровья, безусловно, целебная практика, но для реализации амбициозных массонаборных целей — совершенно бесполезная.

Другое дело — частые тренировки, предполагающие вдумчивую и основательную раздельную проработку целевых мышечных групп. Реально рабочее решение для атлета, которому хронически не хватает мышечных объемов (под этим утверждением сегодня подпишется любой профессионал).

Его-то мы и собираемся тебе предложить. Наша новая тренировочная программа «TETRA-Split: торжество гипертрофии» базируется на системе 4 дневного сплита, поэтому, как ты понимаешь, отлично согласуется с понятием «частых и интенсивных тренировок».

Спина и грудные, квадрицепс и бицепс бедра (глобально ноги), дельтовидные в разрезе отдельных пучков и трапеции, двуглавые и трехглавые рук — такова условная схема поднежного «мышечного» деления, предусмотренная настоящим планом.

Выгоды ее очевидны для знающего атлета, ибо по большей части она завязана на принципе комбинирования «агонистов-антагонистов» — этот способ уже не одно десятилетие практикуется в железном мире и каждый раз выдает «на гора» отличный результат по части массонабора. Почему и бы и тебе не воспользоваться преимуществами «опарной» стимуляции мышечных групп?

Объемности нагрузки от начала тренировки к упражнению движется по нарастающей — все начинается с граничных повторений в основных движениях и заканчивается работой на пределе усилий с «изоляциями». Прдерживаясь такой «ритмической» интенсивности на каждой тренировке, ты точно добьешься желаемого итога — неуклонной прибавки веса!

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 «16 тренировок»

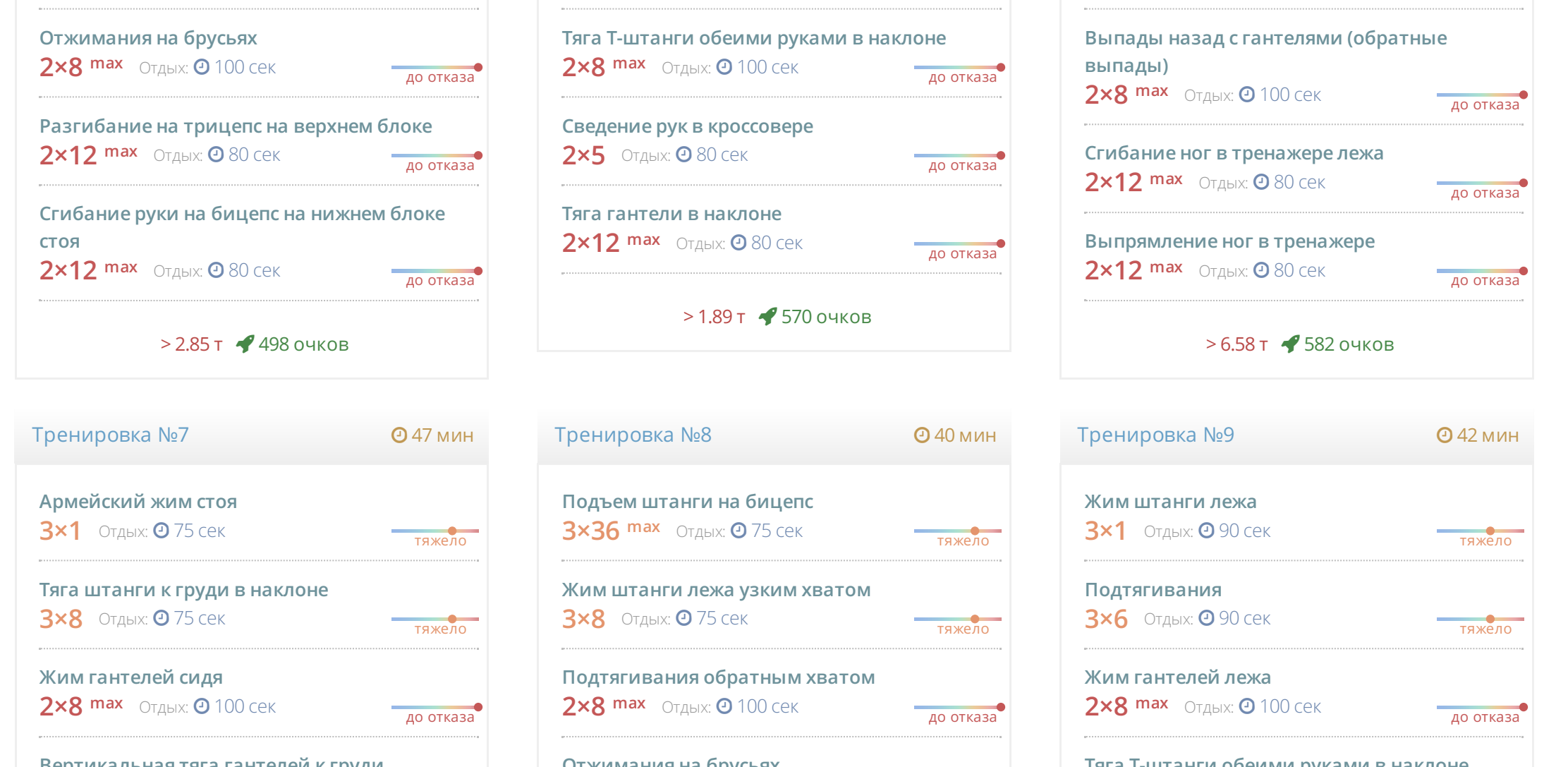
Продолжительность в день: 27 Тренировочные дни: 16 Отдых: 11

В данной своей таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это поможет 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 штанги лежа	3	6-8	⌚ 75-110 сек
2	Подтягивания	3	6-8	⌚ 75-110 сек
3	Жим гантелей лежа	2	Max	⌚ 100 сек
4	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	2	Max	⌚ 100 сек
5	Сведение рук в кроссовере	2	Max	⌚ 80 сек
6	Тяга гантели в наклоне	2	Max	⌚ 80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Румынская становая тяга	3	6-8	⌚ 75-110 сек
2	Жим ногами	3	6-8	⌚ 75-110 сек
3	Становая тяга с гантелями	2	Max	⌚ 100 сек
4	Выпады назад с гантелями (обратные выпады)	2	Max	⌚ 100 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	2	Max	⌚ 80 сек
6	Выпрямление ног в тренажере	2	Max	⌚ 80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Армейский жим стоя	3	6-8	⌚ 75-110 сек
2	Тяга штанги к груди в наклоне	3	6-8	⌚ 75-110 сек
3	Жим гантелей сидя	2	Max	⌚ 100 сек
4	Вертикальная тяга гантелей к груди	2	Max	⌚ 100 сек
5	Шраги с гантелями	2	Max	⌚ 100 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	2	Max	⌚ 80 сек
7	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	2	Max	⌚ 80 сек
6-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	3	6-8	⌚ 75-110 сек
2	Жим штанги лежа узким хватом	3	6-8	⌚ 75-110 сек
3	Подтягивания обратным хватом	2	Max	⌚ 100 сек
4	Отжимания на брусьях	2	Max	⌚ 100 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2	Max	⌚ 80 сек
6	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя	2	Max	⌚ 80 сек
7-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 ⌚ 44 мин

Жим штанги лежа
3x6 ⌚ 110 сек

Подтягивания
3x6 ⌚ 110 сек

Жим гантелей лежа
2x8 max ⌚ 100 сек

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
2x8 max ⌚ 80 сек

Сведение рук в кроссовере
2x5 ⌚ 80 сек

Тяга гантели в наклоне
2x12 max ⌚ 80 сек

> 1,79 т ⚡ 555 очков

Тренировка №2 ⌚ 44 мин

Румынская становая тяга
3x6 ⌚ 110 сек

Жим ногами
3x6 ⌚ 110 сек

Становая тяга с гантелями
2x8 max ⌚ 100 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
2x8 max ⌚ 100 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
2x12 max ⌚ 80 сек

Выпрямление ног в тренажере
2x12 max ⌚ 80 сек

> 5,77 т ⚡ 555 очков

Тренировка №3 ⌚ 50 мин

Армейский жим стоя
3x1 ⌚ 110 сек

Тяга штанги к груди в наклоне
3x6 max ⌚ 110 сек

Жим гантелей сидя
2x8 max ⌚ 100 сек

Вертикальная тяга гантелей к груди
2x8 max ⌚ 100 сек

Шраги с гантелями
2x8 max ⌚ 100 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2x12 max ⌚ 80 сек

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
2x12 max ⌚ 80 сек

> 1,88 т ⚡ 628 очков

Тренировка №4 ⌚ 44 мин

Подъем штанги на бицепс
3x31 max ⌚ 110 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3x6 ⌚ 110 сек

Подтягивания обратным хватом
2x8 max ⌚ 100 сек

Отжимания на брусьях
2x8 max ⌚ 100 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2x5 ⌚ 80 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
2x12 max ⌚ 80 сек

> 2,85 т ⚡ 498 очков

Тренировка №5 ⌚ 40 мин

Жим штанги лежа
3x1 ⌚ 75 сек

Подтягивания
3x8 ⌚ 75 сек

Жим гантелей лежа
2x8 max ⌚ 100 сек

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
2x8 max ⌚ 100 сек

Сведение рук в кроссовере
2x5 ⌚ 80 сек

Тяга гантели в наклоне
2x12 max ⌚ 80 сек

> 1,89 т ⚡ 570 очков

Тренировка №6 ⌚ 40 мин

Румынская становая тяга
3x8 ⌚ 75 сек

Жим ногами
3x8 ⌚ 75 сек

Становая тяга с гантелями
2x8 max ⌚ 100 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
2x8 max ⌚ 100 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
2x12 max ⌚ 80 сек

Выпрямление ног в тренажере
2x12 max ⌚ 80 сек

> 6,58 т ⚡ 582 очков

Тренировка №7 ⌚ 47 мин

Армейский жим стоя
3x1 ⌚ 75 сек

Тяга штанги к груди в наклоне
3x8 ⌚ 75 сек

Жим гантелей сидя
2x8 max ⌚ 100 сек

Вертикальная тяга гантелей к груди
2x8 max ⌚ 100 сек

Шраги с гантелями
2x8 max ⌚ 100 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2x12 max ⌚ 80 сек

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
2x12 max ⌚ 80 сек

> 2,03 т ⚡ 646 очков

Тренировка №8 ⌚ 40 мин

Подъем штанги на бицепс
3x36 max ⌚ 75 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3x8 ⌚ 75 сек

Подтягивания обратным хватом
2x8 max ⌚ 100 сек

Отжимания на брусьях
2x8 max ⌚ 100 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2x12 max ⌚ 80 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
2x12 max ⌚ 80 сек

> 3,05 т ⚡ 519 очков

Тренировка №9 ⌚ 42 мин

Жим штанги лежа
3x1 ⌚ 80 сек

Подтягивания
3x6 ⌚ 80 сек

Жим гантелей лежа
2x8 max ⌚ 100 сек

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
2x8 max ⌚ 80 сек

Сведение рук в кроссовере
2x5 ⌚ 80 сек

Тяга гантели в наклоне
2x12 max ⌚ 80 сек

> 1,79 т ⚡ 567 очков

Тренировка №10 ⌚ 42 мин

Румынская становая тяга
3x6 ⌚ 90 сек

Жим ногами
3x6 ⌚ 90 сек

Становая тяга с гантелями
2x8 max ⌚ 100 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
2x8 max ⌚ 100 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
2x12 max ⌚ 80 сек

Выпрямление ног в тренажере
2x12 max ⌚ 80 сек

> 5,84 т ⚡ 572 очков

Тренировка №11 ⌚ 45 мин

Армейский жим стоя
3x1 ⌚ 90 сек

Тяга штанги к груди в наклоне
3x8 ⌚ 90 сек

Жим гантелей сидя
2x8 max ⌚ 100 сек

Вертикальная тяга гантелей к груди
2x8 max ⌚ 100 сек

Шраги с гантелями
2x8 max ⌚ 100 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2x12 max ⌚ 80 сек

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
2x12 max ⌚ 80 сек

> 1,89 т ⚡ 641 очков

Тренировка №12 ⌚ 42 мин

Подъем штанги на бицепс
3x33 max ⌚ 85 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3x6 ⌚ 90 сек

Подтягивания обратным хватом
2x8 max ⌚ 100 сек

Отжимания на брусьях
2x8 max ⌚ 100 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2x12 max ⌚ 80 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
2x12 max ⌚ 80 сек

> 2,87 т ⚡ 511 очков

Тренировка №13 ⌚ 41 мин

Жим штанги лежа
3x1 ⌚ 85 сек

Подтягивания
3x8 ⌚ 85 сек

Жим гантелей лежа
2x8 max ⌚ 100 сек

Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне
2x8 max ⌚ 100 сек

Сведение рук в кроссовере
2x5 ⌚ 80 сек

Тяга гантели в наклоне
2x12 max ⌚ 80 сек

> 1,9 т ⚡ 582 очков

Тренировка №14 ⌚ 41 мин

Румынская становая тяга
3x8 ⌚ 85 сек

Жим ногами
3x8 ⌚ 85 сек

Становая тяга с гантелями
2x8 max ⌚ 100 сек

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
2x8 max ⌚ 100 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
2x12 max ⌚ 80 сек

Выпрямление ног в тренажере
2x12 max ⌚ 80 сек

> 6,6 т ⚡ 599 очков

Тренировка №15 ⌚ 48 мин

Армейский жим стоя
3x1 ⌚ 85 сек

Тяга штанги к груди в наклоне
3x8 ⌚ 85 сек

Жим гантелей сидя
2x8 max ⌚ 100 сек

Вертикальная тяга гантелей к груди
2x8 max ⌚ 100 сек

Шраги с гантелями
2x8 max ⌚ 100 сек

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
2x12 max ⌚ 80 сек

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
2x12 max ⌚ 80 сек

> 2,04 т ⚡ 659 очков

Тренировка №16 ⌚ 41 мин

Подъем штанги на бицепс
3x38 max ⌚ 85 сек

Жим штанги лежа узким хватом
3x8 ⌚ 85 сек

Подтягивания обратным хватом
2x8 max ⌚ 100 сек

Отжимания на брусьях
2x8 max ⌚ 100 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2x12 max ⌚ 80 сек

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
2x12 max ⌚ 80 сек

> 3,08 т ⚡ 533 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 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 толку 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

11:33

720 кг

24

Становая тяга

Текущая тренировка #2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Жим штанги лежа

№2

25.61

8

43

ПРИСТУПИТЬ

11:17

Как выполнять?

1. Присесть, штангу на полу перед собой.

Установить приложение