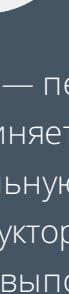




Лучшая шестинедельная сплит-тренировка на три дня в неделю, учитывающая «физиологию» мышечной гипертрофии.



Опытный

35

дней

18

тренировок

~46

минут

Знание не только сила, но и еще и масса! Спортсмен, досконально изучивший физиологию мышечного роста и использующий на практике полученные знания, по определению растёт успешнее того, который действует «методом тыка». Уверен, что твоя программа составлена рационально и вдумчиво? Тогда не рискуй! Выбирай «компетентный» про-научный план Science MASS, способный активировать механизмы гипертрофии.

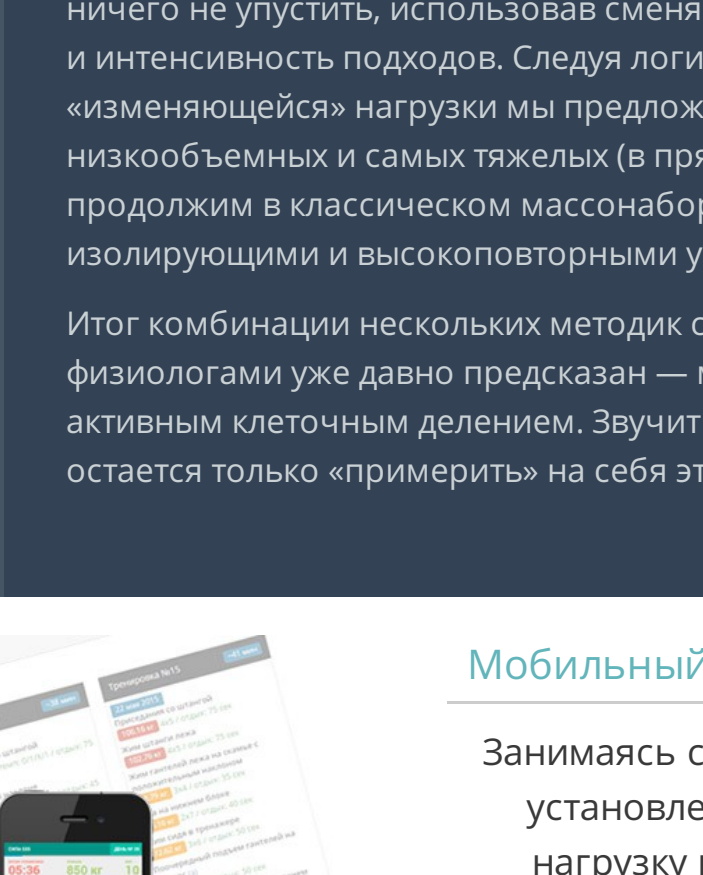
<https://atletiq.com/program/science-mass-875.html>



Автор:
AtletIQ

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.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТопЕе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



Гарантированно взрасти объёмы за 6 недель, применив методику научного «бодибилдинга».

Уважаемый Эйнштейн! любил говаривать: «практика — это когда все работает, но никто не понимает почему». Не будем говорить, как там в физике, но у нас в спорте все точно до наоборот — работает как раз потому, что все понятно и все «по полочкам».

А так бывает только в том случае, когда точно знаешь, что используешь научно ориентированную программу тренировок. Такую как Science MASS от AtletIQ! Настоящий план ставит во главу угла физиологические аспекты мышечного роста, а, значит, содержит тонкую пошаговую инструкцию по достижению твоих гипертрофичных целей.

Во имя успеха наука завещала тебе тренироваться трижды в неделю по схеме сплита. Кооперируй между собой работу разных мышечных групп и получаем бугорчатую следующую рабочую схему: груд+спина, бицепс+трицепс, ноги+плечи. Так будет выглядеть твой недельный цикл в разрезе нагруженности мышечных групп. В этот общий шаблон дополнительно включим тренировки пресса в первом и третьем дне, чтобы вовлечение тела была максимально полной.

Дальнейший успех «массонаборных» начинаний будет зависеть от избранного режима тренинга. И в этом вопросе мы постараемся ничего не упустить, используя сменяющуюся объемность и интенсивность подходов. Следуя логике поступательно «меняющейся» нагрузки мы предложим начать с комплексных — низкообъемных и самых тяжелых (в прямом значении слова) движений, продолжим в классическом массонаборном стиле и завершим изолирующими и высокоповторными упражнениями.

Итог комбинации нескольких методов стрессового воздействия физиологами уже давно предсказан — мышцы адаптируются и отвечают активным клеточным делением. Звучит заманчиво, не так ли? Тебе остается только «примерить» на себя эту логичную концепцию.

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

Содержание программы

1 «18 тренировок» Продолжительность в днях: 35 Тренировочные дни: 18 Отдых: 17

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	О Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа	2-3	5-6	О 60-90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	8-10	О 50-80 сек
3	Сведение рук в кроссовере	4	12-14	О 45-55 сек
4	Становая тяга	2-3	5-6	О 60-90 сек
5	Подтягивания	3	8-10	О 50-80 сек
6	Тяга верхнего блока широким хватом	4	12-14	О 45-55 сек
7	Скручивания на верхнем блоке	3	8-10	О 50-80 сек
8	Скручивания	3	8-10	О 50-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	2-3	5-6	О 60-90 сек
2	Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье	3	8-10	О 50-80 сек
3	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	4	12-14	О 45-55 сек
4	Отжимания на брусьях	2-3	5-6	О 60-90 сек
5	Французский жим с гантелей стоя	3	8-10	О 50-80 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	12-14	О 45-55 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	2-3	5-6	О 60-90 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	8-10	О 50-80 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	8-10	О 50-80 сек
4	Армейский жим стоя	2-3	5-6	О 60-90 сек
5	Жим гантелей сидя	3	8-10	О 50-80 сек
6	Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз	4	12-14	О 45-55 сек
7	Скручивания	3	8-10	О 50-80 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 рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

О 51 мин

Жим штанги лежа
3x1 Отдых: О 60 сек

Жим гантелей лежа
3x8 Отдых: О 60 сек

Сведение рук в кроссовере
4x4 Отдых: О 45 сек

Становая тяга
3x5 Отдых: О 60 сек

Подтягивания
3x8 Отдых: О 60 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
4x3 Отдых: О 45 сек

Скручивания на верхнем блоке
3x8 Отдых: О 60 сек

Скручивания
3x8 Отдых: О 60 сек

> 2.94 т 773 очков

Тренировка №2

О 39 мин

Подъем штанги на бицепс
3x31 макс Отдых: О 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3x8 Отдых: О 60 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4x12 Отдых: О 45 сек

Отжимания на брусьях
3x5 Отдых: О 50 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x8 Отдых: О 60 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x12 Отдых: О 45 сек

> 2.82 т 440 очков

Тренировка №3

О 45 мин

Приседания со штангой
3x1 Отдых: О 60 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x8 Отдых: О 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x1 Отдых: О 60 сек

Армейский жим стоя
3x8 Отдых: О 60 сек

Жим гантелей сидя
3x8 Отдых: О 50 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
4x12 Отдых: О 45 сек

Скручивания
3x8 Отдых: О 60 сек

> 2.65 т 444 очков

Тренировка №4

О 51 мин

Жим штанги лежа
3x1 Отдых: О 75 сек

Жим гантелей лежа
3x9 Отдых: О 50 сек

Сведение рук в кроссовере
4x4 Отдых: О 55 сек

Становая тяга
3x5 Отдых: О 75 сек

Подтягивания
3x8 Отдых: О 50 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
4x3 Отдых: О 50 сек

Скручивания на верхнем блоке
3x9 Отдых: О 50 сек

Скручивания
3x9 Отдых: О 50 сек

> 2.94 т 802 очков

Тренировка №5

О 40 мин

Подъем штанги на бицепс
3x33 макс Отдых: О 75 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3x9 Отдых: О 50 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4x14 Отдых: О 50 сек

Отжимания на брусьях
3x5 Отдых: О 75 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x9 Отдых: О 50 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x14 Отдых: О 50 сек

> 3.09 т 454 очков

Тренировка №6

О 45 мин

Приседания со штангой
3x1 Отдых: О 75 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x9 Отдых: О 50 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x9 Отдых: О 50 сек

Армейский жим стоя
3x1 Отдых: О 75 сек

Жим гантелей сидя
3x9 Отдых: О 50 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
4x14 Отдых: О 50 сек

Скручивания
3x9 Отдых: О 50 сек

> 2.97 т 463 очков

Тренировка №7

О 52 мин

Жим штанги лежа
2x1 Отдых: О 90 сек

Жим гантелей лежа
3x10 Отдых: О 55 сек

Сведение рук в кроссовере
4x4 Отдых: О 55 сек

Становая тяга
2x6 Отдых: О 90 сек

Подтягивания
3x10 Отдых: О 55 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
4x3 Отдых: О 55 сек

Скручивания на верхнем блоке
3x10 Отдых: О 55 сек

Скручивания
3x10 Отдых: О 55 сек

> 2.93 т 834 очков

Тренировка №8

О 40 мин

Подъем штанги на бицепс
2x40 макс Отдых: О 90 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3x10 Отдых: О 55 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4x12 Отдых: О 55 сек

Отжимания на брусьях
2x6 Отдых: О 90 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x10 Отдых: О 55 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x12 Отдых: О 55 сек

> 2.97 т 449 очков

Тренировка №9

О 45 мин

Приседания со штангой
2x1 Отдых: О 90 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x10 Отдых: О 55 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x10 Отдых: О 55 сек

Армейский жим стоя
2x1 Отдых: О 90 сек

Жим гантелей сидя
3x10 Отдых: О 55 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
4x12 Отдых: О 55 сек

Скручивания
3x8 Отдых: О 60 сек

> 3.23 т 497 очков

Тренировка №10

О 53 мин

Жим штанги лежа
3x1 Отдых: О 80 сек

Жим гантелей лежа
3x8 Отдых: О 60 сек

Сведение рук в кроссовере
4x4 Отдых: О 45 сек

Становая тяга
3x5 Отдых: О 80 сек

Подтягивания
3x8 Отдых: О 60 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
4x3 Отдых: О 45 сек

Скручивания на верхнем блоке
3x8 Отдых: О 60 сек

Скручивания
3x8 Отдых: О 60 сек

> 2.8 т 818 очков

Тренировка №11

О 41 мин

Подъем штанги на бицепс
3x33 макс Отдых: О 60 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3x8 Отдых: О 60 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4x12 Отдых: О 45 сек

Отжимания на брусьях
3x5 Отдых: О 80 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x8 Отдых: О 60 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x14 Отдых: О 45 сек

> 3.01 т 460 очков

Тренировка №12

О 47 мин

Приседания со штангой
3x1 Отдых: О 80 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x8 Отдых: О 60 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x8 Отдых: О 60 сек

Армейский жим стоя
3x1 Отдых: О 80 сек

Жим гантелей сидя
3x8 Отдых: О 50 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
4x14 Отдых: О 45 сек

Скручивания
3x8 Отдых: О 60 сек

> 2.8 т 478 очков

Тренировка №13

О 53 мин

Жим штанги лежа
3x1 Отдых: О 80 сек

Жим гантелей лежа
3x9 Отдых: О 55 сек

Сведение рук в кроссовере
4x4 Отдых: О 50 сек

Становая тяга
3x6 Отдых: О 90 сек

Подтягивания
3x9 Отдых: О 55 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
4x3 Отдых: О 50 сек

Скручивания на верхнем блоке
3x9 Отдых: О 55 сек

Скручивания
3x9 Отдых: О 55 сек

> 3.19 т 895 очков

Тренировка №14

О 41 мин

Подъем штанги на бицепс
3x36 макс Отдых: О 80 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3x9 Отдых: О 55 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4x12 Отдых: О 50 сек

Отжимания на брусьях
3x6 Отдых: О 80 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x9 Отдых: О 60 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x12 Отдых: О 50 сек

> 2.98 т 503 очков

Тренировка №15

О 46 мин

Приседания со штангой
3x1 Отдых: О 80 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x9 Отдых: О 55 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x9 Отдых: О 55 сек

Армейский жим стоя
3x1 Отдых: О 80 сек

Жим гантелей сидя
3x9 Отдых: О 55 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
4x12 Отдых: О 50 сек

Скручивания
3x9 Отдых: О 55 сек

> 3 т 512 очков

Тренировка №16

О 56 мин

Жим штанги лежа
2x1 Отдых: О 90 сек

Жим гантелей лежа
3x10 Отдых: О 80 сек

Сведение рук в кроссовере
4x4 Отдых: О 50 сек

Становая тяга
2x6 Отдых: О 90 сек

Подтягивания
3x10 Отдых: О 80 сек

Тяга верхнего блока широким хватом
4x3 Отдых: О 50 сек

Скручивания на верхнем блоке
3x10 Отдых: О 80 сек

Скручивания
3x10 Отдых: О 80 сек

> 3.06 т 896 очков

Тренировка №17

О 42 мин

Подъем штанги на бицепс
2x40 макс Отдых: О 90 сек

Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье
3x10 Отдых: О 80 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4x14 Отдых: О 50 сек

Отжимания на брусьях
2x6 Отдых: О 90 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x10 Отдых: О 80 сек

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4x14 Отдых: О 50 сек

> 3.2 т 474 очков

Тренировка №18

О 49 мин

Приседания со штангой
2x1 Отдых: О 90 сек

Выпрямление ног в тренажере
3x10 Отдых: О 80 сек

Сгибание ног в тренажере лежа
3x10 Отдых: О 80 сек

Армейский жим стоя
2x1 Отдых: О 90 сек

Жим гантелей сидя
3x10 Отдых: О 80 сек

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз
4x14 Отдых: О 50 сек

Скручивания
3x10 Отдых: О 80 сек

> 3.31 т 545 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 сканировать 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 получили 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 темпа, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Установить приложение

Программы тренировок На силу и на массу / Сила и 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.

[Платформенная программа для тренировок](#)

© 2017 — AtletIQ.com