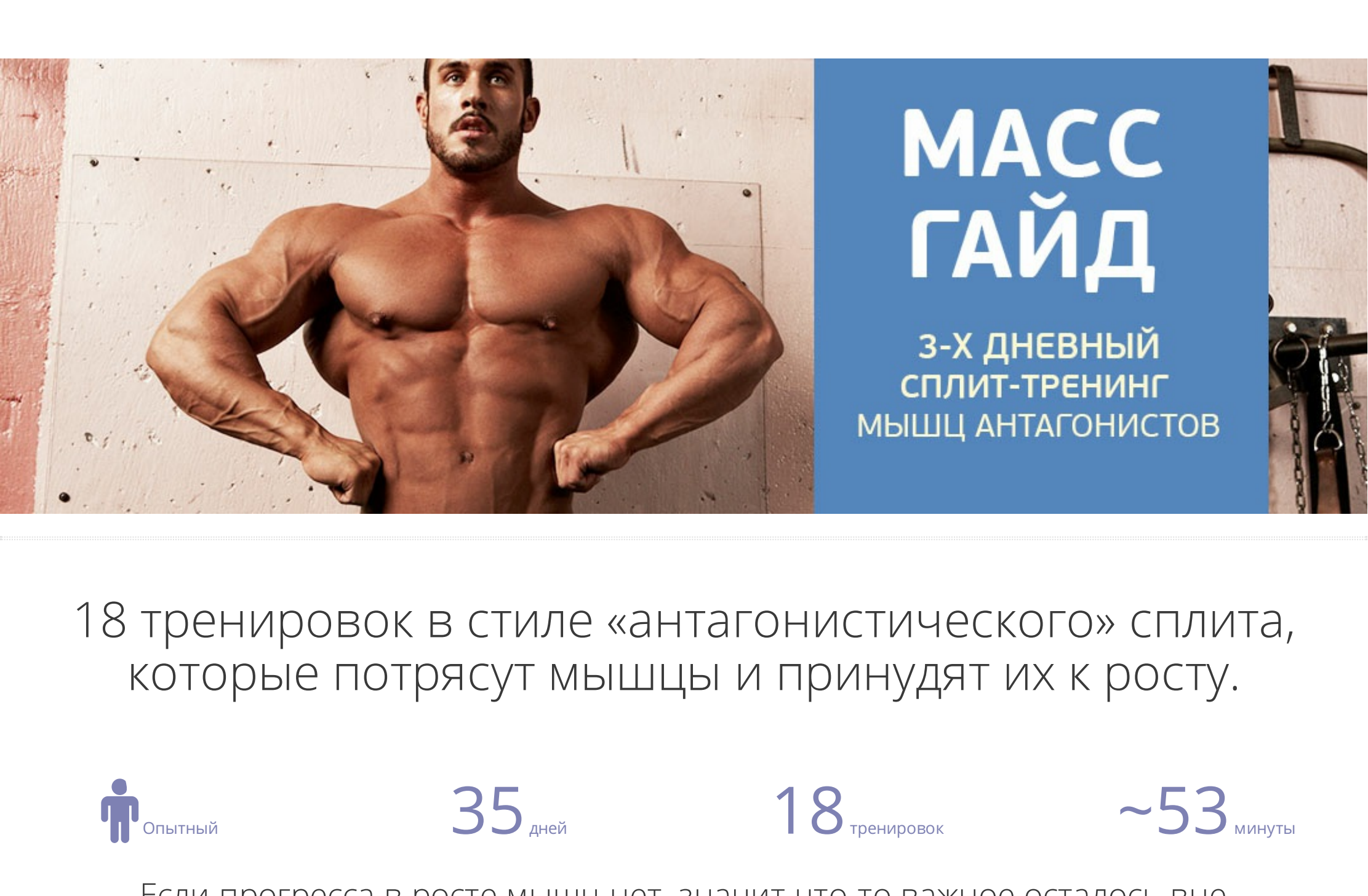




18 тренировок в стиле «антагонистического» сплита, которые потрясут мышцы и принудят их к росту.

Опытный **35** дней **18** тренировок **~53** минуты

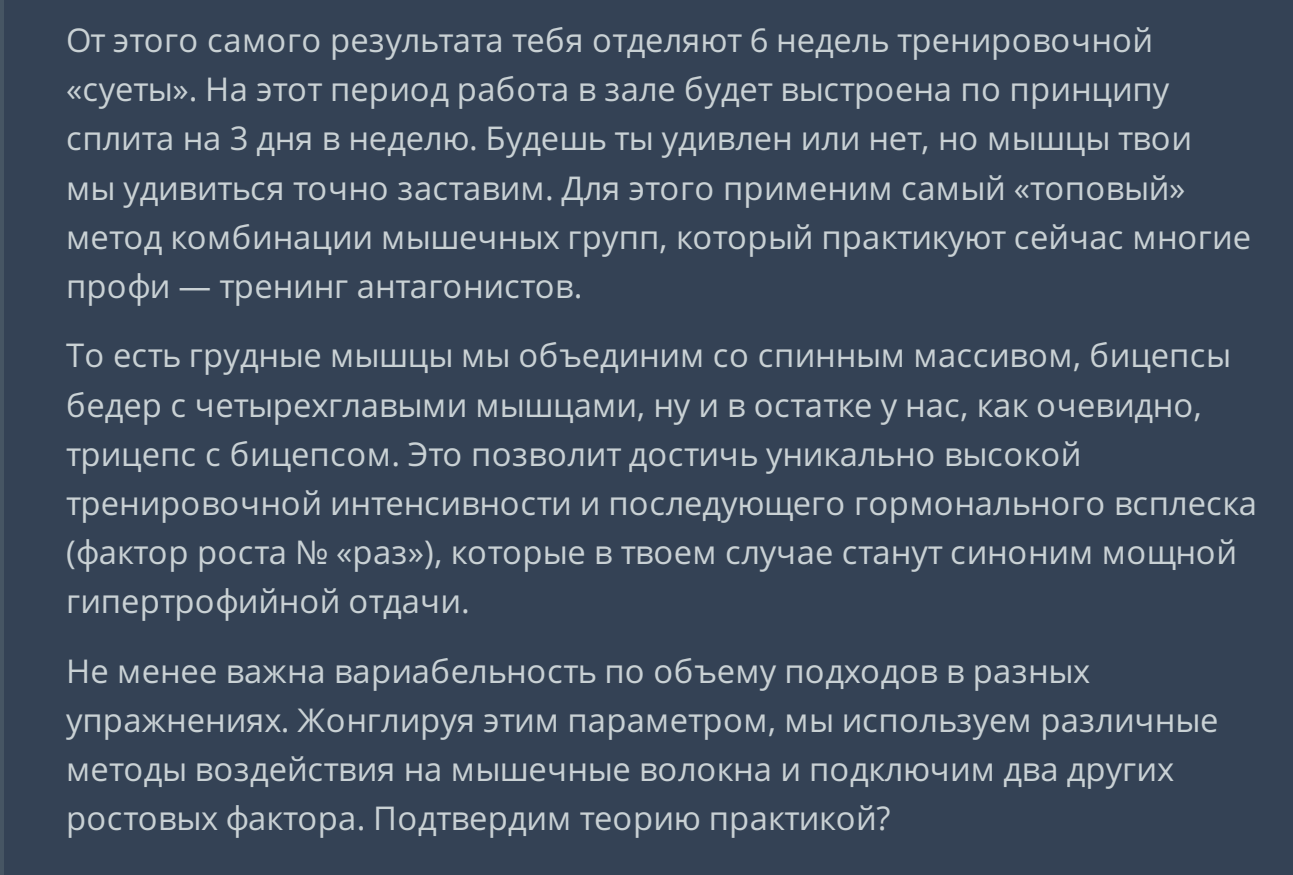
Если прогресса в росте мышц нет, значит что-то важное осталось в зоны твоего внимания. На «препарирование» и переосмысление текущей программы уйдет уйма времени, которого у тебя нет. Поэтому предлагаем воспользоваться готовой программой МАСС-гайд. Ее точно учтены физиологические факторы мышечной гипертрофии.

<https://atletiq.com/programma/mass-gajd-suchetom-faktorov-rosta-878.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.

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



Активируй механизмы гипертрофии через сплит-тренинг мышц антагонистов.

Каждый настоящий фанат железа должен сделать в жизни три вещи — НЕ покарать здоровье, вырастить силу, построить мышечную массу. И чаще всего именно перед последней целью многие из нас пасуют.

Хочешь знать почему? А мы ответим: обычные мышцы нельзя обрести «на авось», не имея продуманной тренировочной схемы, как и невозможно выиграть в лотерею, купив билет в кино. Капитальная масса — она всегда «от ума».

Мы предлагаем тебе тренировать мышцы в «интеллектуальном» стиле, используя осмысленную и логичную программу МАСС-гайд. Ее фишка в том, что она находится в полном согласии с современными спортивной наукой и принимает во внимание причины следственных связей мышечной гипертрофии, ну или факторы роста, как говорят физиологи. Что это дает? Результат, конечно!

От этого самого результата тебя отделяют 6 недель тренировочной «суеты». На этот период работа в зале будет встроена по принципу сплита на 3 дня в неделю. Будешь выполнять или нет, но мышцы твои мы удивились точно не оставим. Для этого применим самый популярный метод комбинации мышечных групп, который практикуют сейчас многие профи — это антагонисты.

То есть трудные мышцы объединим со спинным массивом, бицепсы бедер с четырехглавыми мышцами, ну и в осталье у нас, как очевидно, трицепс с бицепсом. Это позволит достичь уникально высокой тренировочной интенсивности и последующего гормонального всплеска (фактор роста «краса»), которые в твоём случае станут синоним мощной гипертрофийной отдачи.

Не менее важна вариабельность по объему подходов в разных упражнениях. Жонглируя этим параметром, мы используем различные методы воздействия на мышечные волокна и подключаем два разных ростовых фактора. Подтвердим теорию практикой?

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

Содержание программы

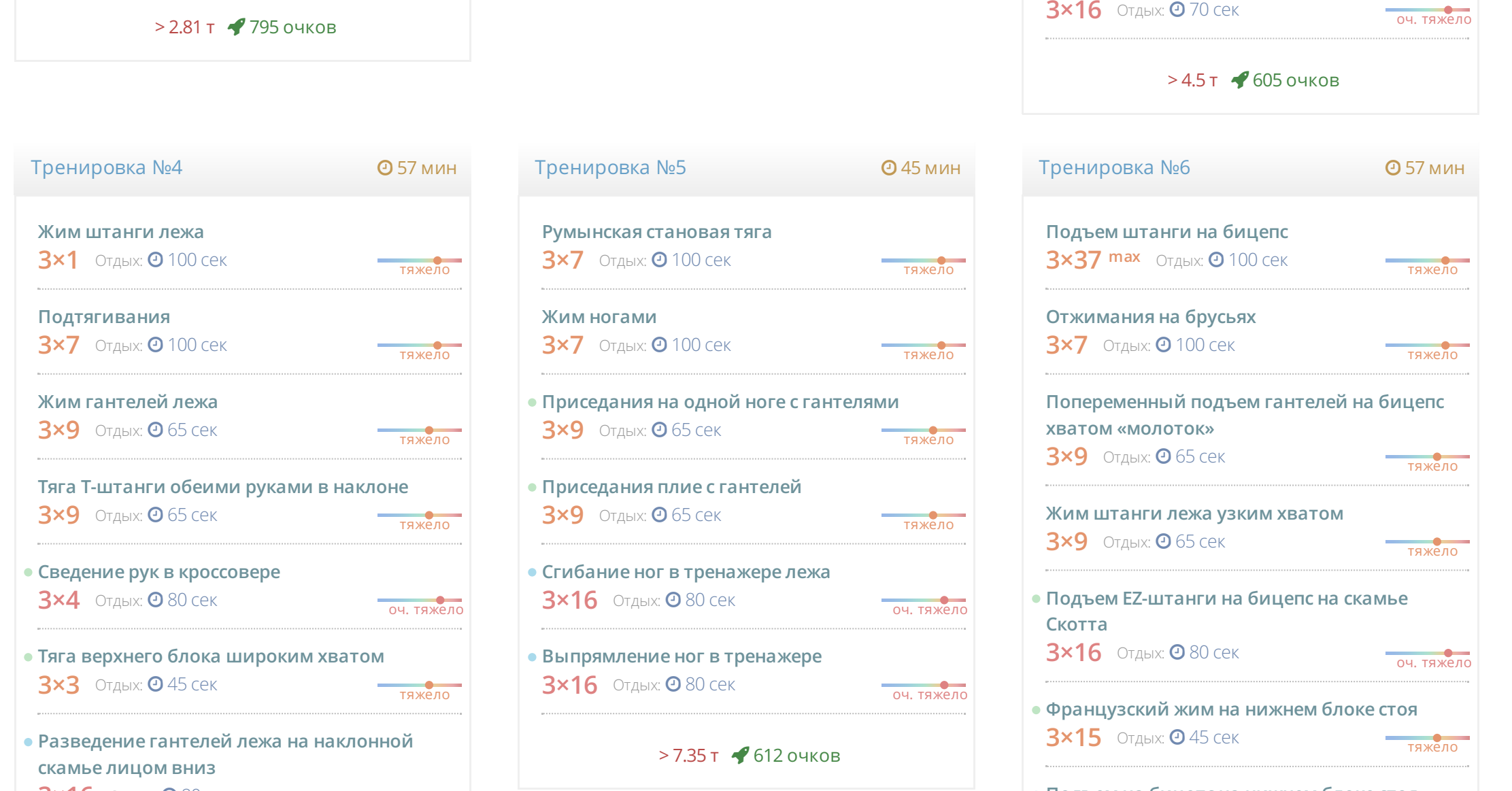
1 «18 тренировок» **Продолжительность в днях: 35** **Тренировочные дни: 18** **Отдых: 17**

В данной таблице показаны границы значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет проходить 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	80-140 сек
2	Подтягивания	3	6-8	80-140 сек
3	Жим гантелей лежа	3	8-10	65-90 сек
4	Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне	3	8-10	65-90 сек
5	Сведение рук в кроссовере (a)	3	14-16	45-80 сек
6	Тяга верхнего блока широким хватом (a)	3	14-16	45-80 сек
7	Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз (b)	3	14-16	45-80 сек
8	Тяга гантели в наклоне (b)	3	14-16	45-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Румынская становая тяга	3	6-8	80-140 сек
2	Жим ногами	3	6-8	80-140 сек
3	Приседания на одной ноге с гантелями (a)	3	8-10	65-90 сек
4	Приседания плие с гантелей (a)	3	8-10	65-90 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа (b)	3	14-16	45-80 сек
6	Выпрямление ног в тренажере (b)	3	14-16	45-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подъем штанги на бицепс	3	6-8	80-140 сек
2	Отжимания на брусьях	3	6-8	80-140 сек
3	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	8-10	65-90 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	3	8-10	65-90 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта (a)	3	14-16	45-80 сек
6	Французский жим на нижнем блоке стоя (a)	3	14-16	45-80 сек
7	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя (b)	3	14-16	45-80 сек
8	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью (b)	3	14-16	45-80 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 заданное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 57 мин	Тренировка №2 42 мин	Тренировка №3 56 мин
Жим штанги лежа 3×1 Отдых 90 сек	Румынская становая тяга 3×6 Отдых 90 сек	Подъем штанги на бицепс 3×35 max Отдых 90 сек
Подтягивания 3×6 Отдых 90 сек	Жим ногами 3×6 Отдых 90 сек	Отжимания на брусьях 3×6 Отдых 90 сек
Жим гантелей лежа 3×8 Отдых 70 сек	Приседания на одной ноге с гантелями 3×8 Отдых 70 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×8 Отдых 70 сек
Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3×8 Отдых 70 сек	Приседания плие с гантелей 3×8 Отдых 70 сек	Жим штанги лежа узким хватом 3×8 Отдых 70 сек
Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 50 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×14 Отдых 50 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×14 Отдых 50 сек
Тяга верхнего блока широким хватом 3×3 Отдых 80 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×14 Отдых 50 сек	Французский жим на нижнем блоке стоя 3×16 Отдых 80 сек
Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3×14 Отдых 50 сек		Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3×14 Отдых 80 сек
Тяга гантели в наклоне 3×16 Отдых 50 сек		Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3×16 Отдых 70 сек
> 281 т 795 очков	> 649 т 575 очков	> 45 т 605 очков
Тренировка №4 57 мин	Тренировка №5 45 мин	Тренировка №6 57 мин
Жим штанги лежа 3×1 Отдых 100 сек	Румынская становая тяга 3×7 Отдых 100 сек	Подъем штанги на бицепс 3×37 max Отдых 100 сек
Подтягивания 3×7 Отдых 100 сек	Жим ногами 3×7 Отдых 100 сек	Отжимания на брусьях 3×7 Отдых 100 сек
Жим гантелей лежа 3×9 Отдых 65 сек	Приседания на одной ноге с гантелями 3×9 Отдых 65 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×9 Отдых 65 сек
Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3×9 Отдых 65 сек	Приседания плие с гантелей 3×9 Отдых 65 сек	Жим штанги лежа узким хватом 3×9 Отдых 65 сек
Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 50 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×16 Отдых 80 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×16 Отдых 80 сек
Тяга верхнего блока широким хватом 3×3 Отдых 45 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×16 Отдых 80 сек	Французский жим на нижнем блоке стоя 3×15 Отдых 45 сек
Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3×16 Отдых 80 сек		Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3×16 Отдых 80 сек
Тяга гантели в наклоне 3×15 Отдых 45 сек		Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3×14 Отдых 45 сек
> 293 т 809 очков	> 735 т 612 очков	> 471 т 623 очков
Тренировка №7 58 мин	Тренировка №8 44 мин	Тренировка №9 58 мин
Жим штанги лежа 3×1 Отдых 120 сек	Румынская становая тяга 3×8 Отдых 120 сек	Подъем штанги на бицепс 3×40 max Отдых 120 сек
Подтягивания 3×6 Отдых 120 сек	Жим ногами 3×8 Отдых 120 сек	Отжимания на брусьях 3×6 Отдых 120 сек
Жим гантелей лежа 3×10 Отдых 70 сек	Приседания на одной ноге с гантелями 3×10 Отдых 70 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×10 Отдых 70 сек
Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3×10 Отдых 70 сек	Приседания плие с гантелей 3×10 Отдых 70 сек	Жим штанги лежа узким хватом 3×10 Отдых 70 сек
Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 45 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых 45 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×15 Отдых 45 сек
Тяга верхнего блока широким хватом 3×3 Отдых 70 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×15 Отдых 45 сек	Французский жим на нижнем блоке стоя 3×16 Отдых 70 сек
Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3×15 Отдых 45 сек		Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3×15 Отдых 45 сек
Тяга гантели в наклоне 3×16 Отдых 70 сек		Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3×16 Отдых 70 сек
> 311 т 839 очков	> 694 т 625 очков	> 485 т 651 очков
Тренировка №10 56 мин	Тренировка №11 45 мин	Тренировка №12 56 мин
Жим штанги лежа 3×1 Отдых 90 сек	Румынская становая тяга 3×7 Отдых 90 сек	Подъем штанги на бицепс 3×33 max Отдых 90 сек
Подтягивания 3×7 Отдых 90 сек	Жим ногами 3×7 Отдых 90 сек	Отжимания на брусьях 3×7 Отдых 90 сек
Жим гантелей лежа 3×8 Отдых 80 сек	Приседания на одной ноге с гантелями 3×8 Отдых 80 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×8 Отдых 80 сек
Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3×8 Отдых 80 сек	Приседания плие с гантелей 3×8 Отдых 80 сек	Жим штанги лежа узким хватом 3×8 Отдых 80 сек
Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 50 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×16 Отдых 70 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×16 Отдых 70 сек
Тяга верхнего блока широким хватом 3×3 Отдых 45 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×16 Отдых 70 сек	Французский жим на нижнем блоке стоя 3×14 Отдых 45 сек
Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3×16 Отдых 70 сек		Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3×16 Отдых 70 сек
Тяга гантели в наклоне 3×14 Отдых 45 сек		Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3×14 Отдых 50 сек
> 284 т 799 очков	> 723 т 592 очков	> 456 т 608 очков
Тренировка №13 55 мин	Тренировка №14 41 мин	Тренировка №15 55 мин
Жим штанги лежа 3×1 Отдых 90 сек	Румынская становая тяга 3×8 Отдых 90 сек	Подъем штанги на бицепс 3×35 max Отдых 90 сек
Подтягивания 3×8 Отдых 80 сек	Жим ногами 3×8 Отдых 90 сек	Отжимания на брусьях 3×8 Отдых 80 сек
Жим гантелей лежа 3×9 Отдых 75 сек	Приседания на одной ноге с гантелями 3×9 Отдых 75 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×9 Отдых 75 сек
Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3×9 Отдых 75 сек	Приседания плие с гантелей 3×9 Отдых 75 сек	Жим штанги лежа узким хватом 3×9 Отдых 75 сек
Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 45 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×14 Отдых 45 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×14 Отдых 45 сек
Тяга верхнего блока широким хватом 3×3 Отдых 75 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×14 Отдых 45 сек	Французский жим на нижнем блоке стоя 3×16 Отдых 75 сек
Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3×14 Отдых 45 сек		Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3×14 Отдых 45 сек
Тяга гантели в наклоне 3×16 Отдых 75 сек		Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3×16 Отдых 80 сек
> 306 т 825 очков	> 734 т 594 очков	> 473 т 624 очков
Тренировка №16 63 мин	Тренировка №17 51 мин	Тренировка №18 63 мин
Жим штанги лежа 3×1 Отдых 140 сек	Румынская становая тяга 3×6 Отдых 140 сек	Подъем штанги на бицепс 3×42 max Отдых 140 сек
Подтягивания 3×6 Отдых 140 сек	Жим ногами 3×6 Отдых 140 сек	Отжимания на брусьях 3×6 Отдых 140 сек
Жим гантелей лежа 3×10 Отдых 90 сек	Приседания на одной ноге с гантелями 3×10 Отдых 90 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×10 Отдых 90 сек
Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 3×10 Отдых 90 сек	Приседания плие с гантелей 3×10 Отдых 90 сек	Жим штанги лежа узким хватом 3×10 Отдых 90 сек
Сведение рук в кроссовере 3×4 Отдых 75 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×16 Отдых 75 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×16 Отдых 75 сек
Тяга верхнего блока широким хватом 3×3 Отдых 75 сек	Выпрямление ног в тренажере 3×16 Отдых 75 сек	Французский жим на нижнем блоке стоя 3×14 Отдых 50 сек
Разведение гантелей лежа на наклонной скамье лицом вниз 3×16 Отдых 75 сек		Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3×16 Отдых 75 сек
Тяга гантели в наклоне 3×14 Отдых 50 сек		Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью 3×15 Отдых 45 сек
> 303 т 873 очков	> 73 т 676 очков	> 486 т 676 очков



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.
- В программу заложены такие параметры как запланированные уровни 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.
[Полная версия программы для iPhone](#)
© 2017 — AtletIQ.com