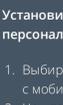


# Делай ставку на «легальный» массонабор - стимулируй анаболизм, тренируйся «в натуралу».

**Опытный**      **23** дня      **12** тренировок      **~52** минуты

Даже если в школе химия была твоим любимым предметом, «химичить» на спортивном поприще – дело последнее. Выясни, чего ты стоишь без фарм-поддержки! Познай грани возможностей своего тела с «антидопинговой» программой FREE-FARM MASS, нарасти килограммы чистой массы «по-чистому».

<https://atletiq.com/programma/free-farm-mass-massonabornyj-plan-chistogo-atleta-1264.html>



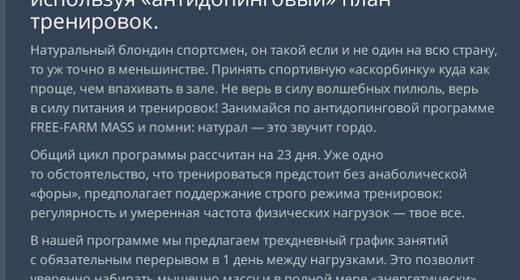
Автор: **AtletIQ**

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

**Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!**

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



## Не фарми, а на штангу «поднажи», используя «антидопинговый» план тренировок.

Натуральный блондин спортсмен, он такой если и не один на всю страну, то уж точно в меньшинстве. Принять спортивную «аскорбинку» куда как проще, чем впахивать в зале. Не верь в силу волшебных пилюль, верь в силу питания и тренировок! Занимайся по антидопинговой программе FREE-FARM MASS и помни: натурал — это звучит гордо.

Общий цикл программы рассчитан на 23 дня. Уже одно то обстоятельство, что тренироваться предстоит без анаболической «форы», предполагает поддержание строго режима тренировок: регулярность и умеренная частота физических нагрузок — твое все.

В нашей программе мы предлагаем трехдневный график занятий с обязательным перерывом в 1 день между нагрузками. Это позволит уверенно набирать мышечную массу и в полной мере «энергетически» восстанавливаться, не угнетая нервную систему.

Тренировки выстроены по своеобразной схеме, разделяющего мышечные группы в разрезе тренировочных дней:

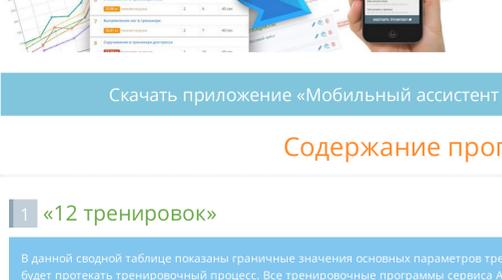
- 1-й день — грудные мышцы, бицепсы и трицепсы;
- 2-й день — спинные мышцы и дельтовидные;
- 3-й день — комплексно ноги.

Объем тренировочной работы по каждому комплексу также следует держать в рамках умеренности: 5-6 упражнений суммарно из расчета 1-2 упражнений на каждую целевую мышечную группу в режиме на 6-12 повторений вполне достаточно, чтобы запустить процесс синтеза белка и не допустить «погружения» в катаболическое состояние.

Более объемные подходы будут уместны разве что в тренировке ног. В изолирующих упражнениях, выполняемых сразу после базовых, рекомендуется придерживаться диапазона в 10-15 повторений, чтобы усилить мышечную стимуляцию.

### 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	Жим штанги лежа	3	6-12	100-120 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	6-12	100-120 сек
3	Отжимания на брусьях	3	6-12	100-120 сек

Доступ открыт по подписке

### 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1**      56 мин

- Жим штанги лежа **3x12** Отдых: 120 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном **3x12** Отдых: 120 сек
- Отжимания на брусьях **3x12** Отдых: 120 сек
- Французский жим лежа **3x12** Отдых: 120 сек
- Подъем штанги на бицепс **3x12** Отдых: 120 сек
- Скручивания **3x15 max** Отдых: 90 сек

> 4.79 т    602 очка    430 ккал

**Тренировка №2**      58 мин

- Подтягивания **4x6** Отдых: 120 сек
- Тяга штанги в наклоне **3x12** Отдых: 120 сек
- Тяга гантели в наклоне **3x12** Отдых: 120 сек
- Армейский жим стоя **3x12** Отдых: 120 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя **3x12** Отдых: 120 сек
- Скручивания **3x15 max** Отдых: 90 сек

> 4.25 т    745 очка    540 ккал

**Тренировка №3**      50 мин

- Приседания со штангой **4x6** Отдых: 120 сек
- Жим ногами **3x12** Отдых: 120 сек
- Выпрямление ног в тренажере **3x10** Отдых: 120 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа **3x10** Отдых: 120 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя **3x10** Отдых: 120 сек

> 10.18 т    513 очка    370 ккал

Стоимость полной версии 360 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

### 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 тренером.

- 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 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, отобразит индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

**Более 30 программ**  
на массу, силу, рельеф, выносливость

- Набор массы
- Сушка
- Изометрия
- Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: **11:33**      Тоннаж: **720 кг**      Очки: **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Повтор: **№2**      Вес: **25.61 кг**      Повторений: **8**

КРЕДИТ ПОДЪЕМА: **43**

**ПРИСТУПИТЬ**

Темп: 3.5/сек

Тяга штанги в наклонном положении

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: **47:25**      ТОННАЖ: **2.2 т**      ОЧКИ: **125**

Новичок 4      **+455**

**Всего: 1223**  
Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

[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](#)

© 2018 — AtletIQ.com