

сила / масса / рельеф

ГИБРИД

три в одном

“Вы шутите?”

Двухнедельный гибридный тренинг — мощный и стремительный прорыв к массе

15 дней **8** тренировок **~63** минуты

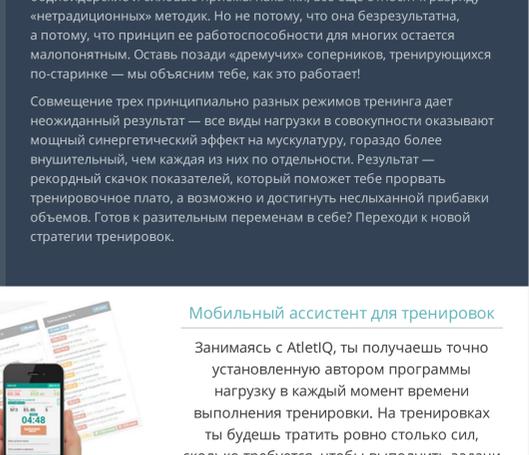
Масса, сила или мышечный рельеф? Отныне ты не столкнешься со сложностями выбора. Перед тобой универсальная гибридная программа тренинга, с которой ты можешь работать над тренировочными целями одновременно.

<https://atletiq.com/programms/511>



Автор:
AYarmots

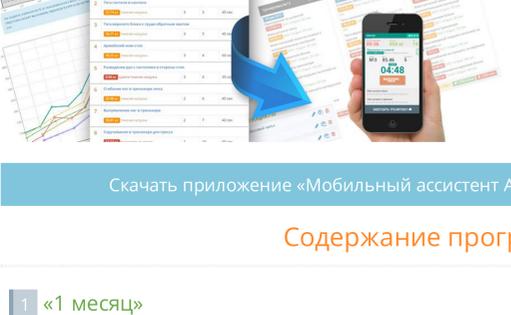
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и всеобъемлющий тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективны окажется результат зависит только от вас.



8 дней гибридного тренинга: измени режимы, изменился сам

Гибридную схему тренинга, сочетающую в себе классические бодибилдерские и силовые приемы накачки, все еще относят к разряду «нетрадиционных» методик. Но не потому, что она безрезультатна, а потому, что принцип ее работоспособности для многих остается малопонятным. Оставьте позади «дремучих» соперников, тренирующихся по старинке — мы объясним тебе, как это работает!

Совмещение трех принципиально разных режимов тренинга дает неожиданный результат — все виды нагрузки в совокупности оказывают мощный синергетический эффект на мускулатуру, гораздо более внушительный, чем каждая из них по отдельности. Результат — рекордный скачок показателей, который поможет тебе прорвать тренировочные плато, а возможно и достигнуть неслыханных прибавки объемов. Готов к разительным переменам в себе? Переходи к новой стратегии тренировок.



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 «1 МЕСЯЦ»

Продолжительность в днях: 15 | Тренировочные дни: 8 | Отдых: 7

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.

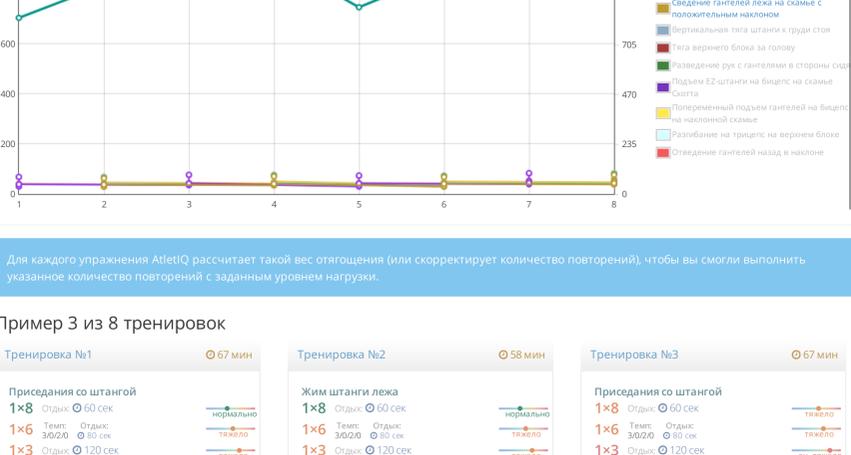
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	4	3-14	60-120 сек
2	Тяга на нижнем блоке	4	3-14	60-120 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Опытный 1» или оплата 400 коинов / что-то еще

● Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 8 тренировок

Тренировка №1 | 67 мин

- Приседания со штангой: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Тяга на нижнем блоке: 1x6 (60 сек), 1x3 (90 сек), 1x14 (80 сек)
- Тяга верхнего блока за голову: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x10 (80 сек)
- Отведение гантелей назад в наклоне: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x10 (80 сек)
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x10 (80 сек)
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x14 (80 сек)

832 очка

Тренировка №2 | 58 мин

- Жим штанги лежа: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Становая тяга со штангой классическая: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x12 (80 сек)
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Армейский жим стоя: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Разведение рук с гантелями в стороны сидя: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)

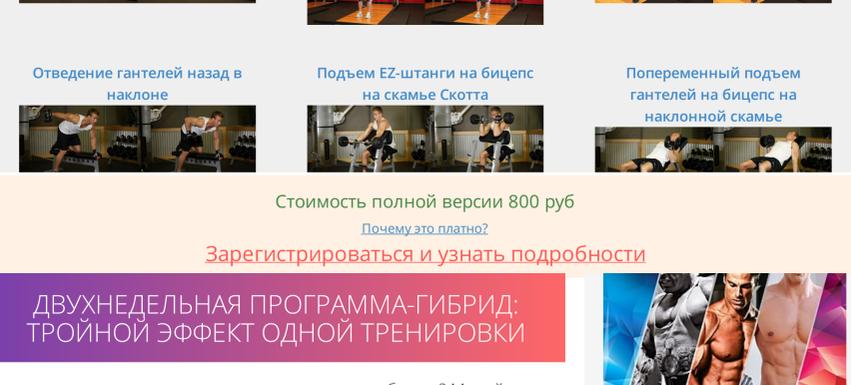
986 очка

Тренировка №3 | 67 мин

- Приседания со штангой: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Тяга на нижнем блоке: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Тяга верхнего блока за голову: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x3 (120 сек), 1x14 (80 сек)
- Попеременный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x10 (80 сек)
- Отведение гантелей назад в наклоне: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x10 (80 сек)
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x10 (80 сек)
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке: 1x8 (60 сек), 1x6 (90 сек), 1x14 (80 сек)

934 очка

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 800 руб
[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ДВУХНЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ГИБРИД: ТРОЙНОЙ ЭФФЕКТ ОДНОЙ ТРЕНИРОВКИ



Привычные протоколы тренировок перестали работать? Меняй подход — используй уникальную программу разнорежимного гибридного тренинга.

Масса, сила или мышечный рельеф? Отныне ты не столкнешься со сложностями выбора. Перед тобой универсальная гибридная программа тренинга, с которой ты можешь работать над тренировочными целями одновременно.

Ты скорее всего заметил, что объемность работы изменяется молниеносно — прямо в рамках выполнения упражнения. На первый взгляд, полное отсутствие системы. Но она есть!

Скачать в PDF

Слыхал что-нибудь о «флашинге»? Если нет, то очнь зря. Известную вейджерскую методику «промывки» рабочей мышцы кровью давно взяли на вооружение большинство «зубров» тяжелого спорта. Предлагаем испытать ее действие на себе.

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>

В чем суть? В краткосрочном скачкообразном повышении интенсивности, которое несет моментальную отдачу и раскрывает потенциал роста мускулатуры.



В предложенной программе такой эффект достигается постоянным изменением режима тренинга: после мощного выполнения муссоподобных и силовых сетов, нужно максимально растянуть мышечные мембраны.

Автор программы **AYarmots**

С этой целью финальный подход упражнения выполняется в режиме высокоповторов. Теперь границы жесткой «прегарады» расширены для роста структурного объема мышечных клеток. А при таких порциях силовых нагрузок он просто не может не наступить.

Подробнее о программе

С идейной основой определились — идем дальше.

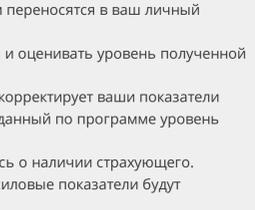
Схема тренировок для всех упражнений идентична — твоим мышцам придется выдержать 4 принципиально разнородных варианта тренировочной нагрузки.

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>

- Поскольку приоритетным для нас является муссоподоб, с него и начнем. Работаем в привычном режиме среднеповторов.
- Далее переходим к промежуточному силовому сету, выполняя его в медленном темпе — это увеличит давление на мышцу и задействует большее число ее волокон.
- Следующий — классический тяжелый «лифтерский» подход.
- А теперь, как и обещано, вернем мускулатуру пампингом.

Их выполнение призвано не только тотально нагрузить мышечный массив, но и «оздоровить» анаболический фон. Базовые упражнения разнесены в отдельные тренировочные дни и сгруппированы с эффективными одноуставными движениями.

За 8 тренировок тебе нужно успеть по-максимуму поработать с телом, этому во многом способствуют многосуставные упражнения, которые обеспечат работой весь массив мышц.



Стоимость полной версии 800 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 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 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 поможет вам работать с запрограммированным 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 соответствовать 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.

Более 30 программ на любой твой уровень подготовки

- Набор мышечной массы на основе 5 принципов
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: **11:33** | Тонаж: **720 кг** | Вес: **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа: 25.61 | 8

Время отрыва: **43**

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: **47:25** | ТОНАЖ: **2.2 т** | КВТ: **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](#)

© 2017 — AtletIQ.com