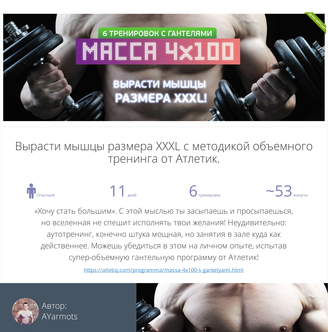
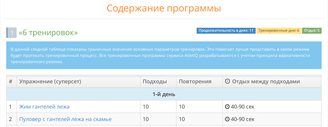



# Вырасти мышцы размера XXXL с методикой объемного тренинга от Атлетик.

11 дней · 6 тренировок · ~53 минуты

«Хочу стать большим». С этой мыслью ты засыпаешь и просыпаешься, но вселенная не спешит исполнять твои желания! Неудивительно: аутотренинг, конечно, хорошая вещь, но занятия! Я знаю как. Ограничений нет. Можешь убедиться в этом на личном опыте, испытав супер-обучающую тренировку программу от Атлетик!

https://atletiq.com/programma/massa-4x100-s-gantelyami.html




Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletiQ»: https://atletiq.com/app

## Содержание программы

Продолжительность в дн.: 11 · Тренировочных дней: 6 · Отдых: 1 д.

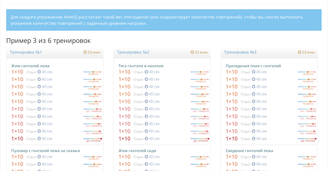
### «6 тренировок»

В данной сверхсвой тяжелые тяжелые тренировки значение основных параметров тренировок. Это позволит лучше представить в каком режиме тренировки, тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletiQ разрабатываются с учетом прогресса вдохновителя тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|---|---|---|---|
| | 1-й день | | | |
| 1 | Жим гантелей лежа | 10 | 10 | 40-90 сек |
| 2 | Пуловер с гантелей лежа на скамье | 10 | 10 | 40-90 сек |
| 3 | Вертикальная тяга с гантелей к груди | 10 | 10 | 40-90 сек |

### Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация, на какие мышцы сколько времени уходит на каждое упражнение, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Изучив сложение, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.




Для каждого упражнения AtletiQ рассчитает такой вес (отягощение или сопротивление) и такое количество повторений, чтобы вы смогли выполнить данное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 6 тренировок

**Тренировка №1** · 53 мин

Жим гантелей лежа
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

Вертикальная тяга гантелей к груди
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

Подъем гантелей на бицепс стоя
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

1553 отжим

**Тренировка №2** · 53 мин

Тяга гантелей в наклоне
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

Жим гантелей сидя
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

Подъем гантелей перед собой
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

Французский жим лежа с гантелями
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

1440 отжим

**Тренировка №3** · 53 мин

Приседания плие с гантелей
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

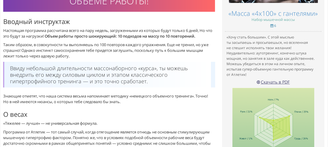
Сведение гантелей лежа
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

Разведение гантелей сидя в наклоне
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

Гиперэкстензия
2×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек
1×10 Отдых 40 сек

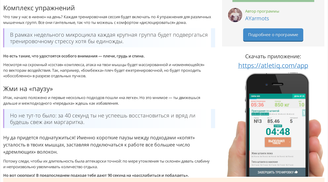
1283 отжим

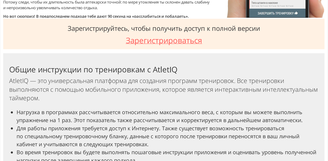
## Справочник упражнений программы

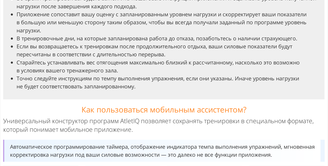



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

Зарегистрироваться




### Вводный инструктаж

Настоящая программа рассчитана всего на пару недель, загруженных на которых будет только 6 дней. Но что это будет за нагрузка! **Обычно работы просто шокирующий. 10 подходов на каждую из 10 повторений.**

Такие обороты, в совокупности вы выполняете по 100 повторов каждого упражнения. Еще не страшно, но уже страшно! Одного лишь сознания такого количества работы достаточно, поскольку пусть и большая нагрузка может только через адрес работу.

**Такой нагрузкой длительности массонабирного «курса», ты можешь внедрить его между силовыми циклом и этапом классического гипертрофийного тренинга** — и что точно сделает.

Знающие спортсмен, что наша система вельма напоминает методику «ежедневного объемного тренинга». Точно! Но в той известно «мощь», в которых тебе следовать бы знать.

### О весах

«Рывком — лучше — не универсальная формула».

Программа от Атлетик — тот самый случай, когда отягощение является отнюдь не основным стимулирующим фактором гипертрофии фактором. Поняла ли, что в рамках подобной объемной работы вес будет достаточно сохранимым в рамках общефизических понятий — условно средним не слишком большим, чтобы осилить повторяемый объем тренировки, но и не слишком маленьким, чтобы дать недостаточный эффект адаптации (полной увеличение объемного веса) на настоящем этапе.

Тогда что же если нет системам Бакс программы Шоковость — вот твой сценарии.

### Комплекс упражнений

Что тоже у нас в меняю на фиксе? Каждая тренировочная сессия будет включать по 4 упражнения для различных мышечных групп. Все они сегмальные, так что ты можешь с комфортом одеться-разуться дома.

В рамках недельного микроцикла каждая крупная группа будет подвергаться тренировочному стрессу хотя бы единожды.

**Но есть сомнения, что удостоится особого внимания — плечи, грудь и спина.**

Несмотря на суровый настрой комплекса, атака на тех мышечных групп будет выстреливаной и «основающейся» по мистерии воздействия. Так, например, «бомбёжка» спин будет внетренировочной, но будет проходить «обсуждение» в разделе «Спина»

### Жим на «пауэр»

Итак, начнем полезного и первых нескольких подходов пощаю шо нетяго. Но это можно — ты дивиться дальше и «мистодоросто» «передаю» кажды как отношение.

Но не тут-то было: за 40 секунд ты не успешь восстановиться и вряд ли будешь свеж или надо-кратно.

Ну для предотвратить подвигнуться! Именно «хорошие пульсы между подходами «ноги» установ» в твоих мышцах, заставляя подключаться к работе все большие часто «дрожащую» волокна.

Потому отсад, чтобы не допустить была аттракцион точной. Но мере отключения ты сосною дадить слабину и «ненужные» увеличивать количество отдыха.

**Но вот сомнений! В тяжелоснежном подвиге тебе дают 90 секунд на «восстановиться и побаловать».**

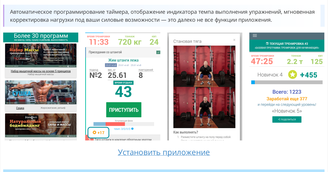
Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

Зарегистрироваться

## Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletiQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, доступном для мобильного приложения.

Автоматическое программирование тайминга, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.


Более 30 программ
Набор мышечной массы на основе Стронгмена
Грудь
Спина
Плечи
Руки
Ноги
11:33
720 кг
24
Приседания со штангой
Жим штанги лежа
Жим гантелей лежа
Жим гантелей сидя
Подъем гантелей на бицепс стоя
Подъем гантелей перед собой
Французский жим лежа с гантелями
Гиперэкстензия
Подъем гантелей перед собой стоя
Подъем гантелей на бицепс стоя
Пуловер с гантелей лежа на скамье
Вертикальная тяга гантелей к груди
Жим гантелей стоя