



Трехдневных сплит на 12 тренировок, заточенный на сверхбыструю переделку конституции тела – «зеленый свет» для тотальной гипертрофии.



Опытный

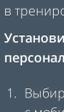
23 дня

12 тренировок

~42 минуты

Плох тот бодибилдер, который не хочет стать экстремально большим. В этом спорте все решает масса, а у кого ее нет – тот аутсайдер, обреченный терпеть насмешки более везучих напарников по штанге. Однако отсутствие объема на текущий момент – еще не приговор! Совершить превращение из «гадкого утенка» в лебедя поможет наш тренировочный план Volume Record.

<https://atletiq.com/programma/volume-record-torzhestvo-massy-769.html>



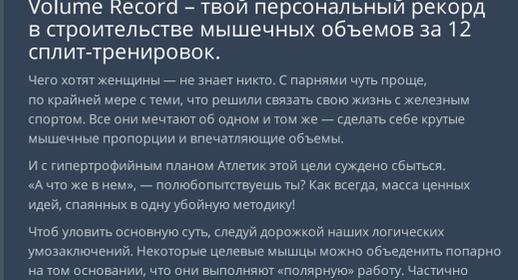
Автор:
AtletIQ

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 бесплатным тренировкам!

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



Volume Record – твой персональный рекорд в строительстве мышечных объемов за 12 сплит-тренировок.

Чего хотят женщины — не знает никто. С парнями чуть проще, по крайней мере с теми, кто решил связать свою жизнь с железным спортом. Все они мечтают об одном и том же — сделать себе крутые мышечные пропорции и впечатляющие объемы.

И с гипертрофийным планом Atletiq этой цели вполне можно добиться. «А что же в нем», — полюбпытствуешь ты? Как всегда, масса ценных идей, спаянных в одну убойную методику!

Чтоб уловить основную суть, следуй дорожке наших логических умозаключений. Некоторые целевые мышцы можно объеденить попарно на том основании, что они выполняют «полярную» работу. Частично такой подход внедрен и в программу Volume Record: наш трехдневный сплит предполагает комбинированный тренинг спинных и грудных мышц в рамках первой тренировки и «ручных» антагонистов на третьем занятии. Методом исключения промежуточный день выделен под проработку ног и плеч.

Но локомотивом твоего «массового» прогресса является не столько сам «комбинаторный замысел», сколько режимность выполнения упражнений. В первом (и основном) движении на мышечную группу мы решили притереться сугубо массонаборного стиля работы в 6-8 повторений.

Два следом идущих упражнения — вспомогательные и преследуют целью добивку мышцы-«страдалицы». Экстремальный стимул к росту здесь способен оказать только отказной подход — его и стоит применить. Вариант не гуманный, зато обнадеживающий — такой тренировочный натиск взорвет чью угодно мускулатуру, включая безнадежных хардгейнеров.

Через несколько тренировок ты убедишься в этом лично, каждый день становясь чуточку больше, чем вчера. Продолжай следовать нашей методике Volume Record, и однажды ты перебьешь собственный рекорд!

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	6-8	75-110 сек
2	Жим гантелей лежа	2	Max	100 сек

▲ При активации списнется 8 пунктов

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 12 тренировок

Тренировка №1 44 мин

- Жим штанги лежа 3x6 Отдых: 110 сек
- Жим гантелей лежа 2x8 max Отдых: 100 сек
- Сведение гантелей лежа 2x12 max Отдых: 80 сек
- Подтягивания 3x6 Отдых: 110 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 2x8 max Отдых: 100 сек
- Тяга гантели в наклоне 2x12 max Отдых: 80 сек

> 2.95 т 646 очков 460 ккал

Тренировка №2 44 мин

- Армейский жим стоя 3x6 Отдых: 110 сек
- Жим гантелей сидя 2x8 max Отдых: 100 сек
- Разведение гантелей в стороны лежа лицом вниз 2x12 max Отдых: 80 сек
- Приседания со штангой 3x6 Отдых: 110 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 2x8 max Отдых: 100 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 2x12 max Отдых: 80 сек

> 3.57 т 620 очков 450 ккал

Тренировка №3 44 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x6 Отдых: 110 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 2x8 max Отдых: 100 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 2x12 max Отдых: 80 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 3x6 Отдых: 110 сек
- Отжимания на брусьях 2x8 max Отдых: 100 сек
- Рагибание гантели из-за головы 2x12 max Отдых: 80 сек

> 2.27 т 456 очков 330 ккал

Стоимость полной версии 240 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 возможно 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, отображение 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
Тренировка в стиле Т-штанги

Шаблон мышечной массы на основе 5 тренировок
Набор мышечной массы

Сила
Жироксигание, рельеф

ИтанСплит
Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33 **Тонаж: 720 кг** **Сила: 24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Повтор: 25.61 (25.00 кг) 8 (8 повторов)

Число 3/3/3/3

43

ПРИСТУПИТЬ

0+17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВЫЕ ПРОГРАММЫ ПЕРИОДОВ ДНЕ НАЧИНАЮЩИМ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: **47:25** **2.2 т** **125** КВТ

Новичок 4 ★ **+455**

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

Подпишись

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