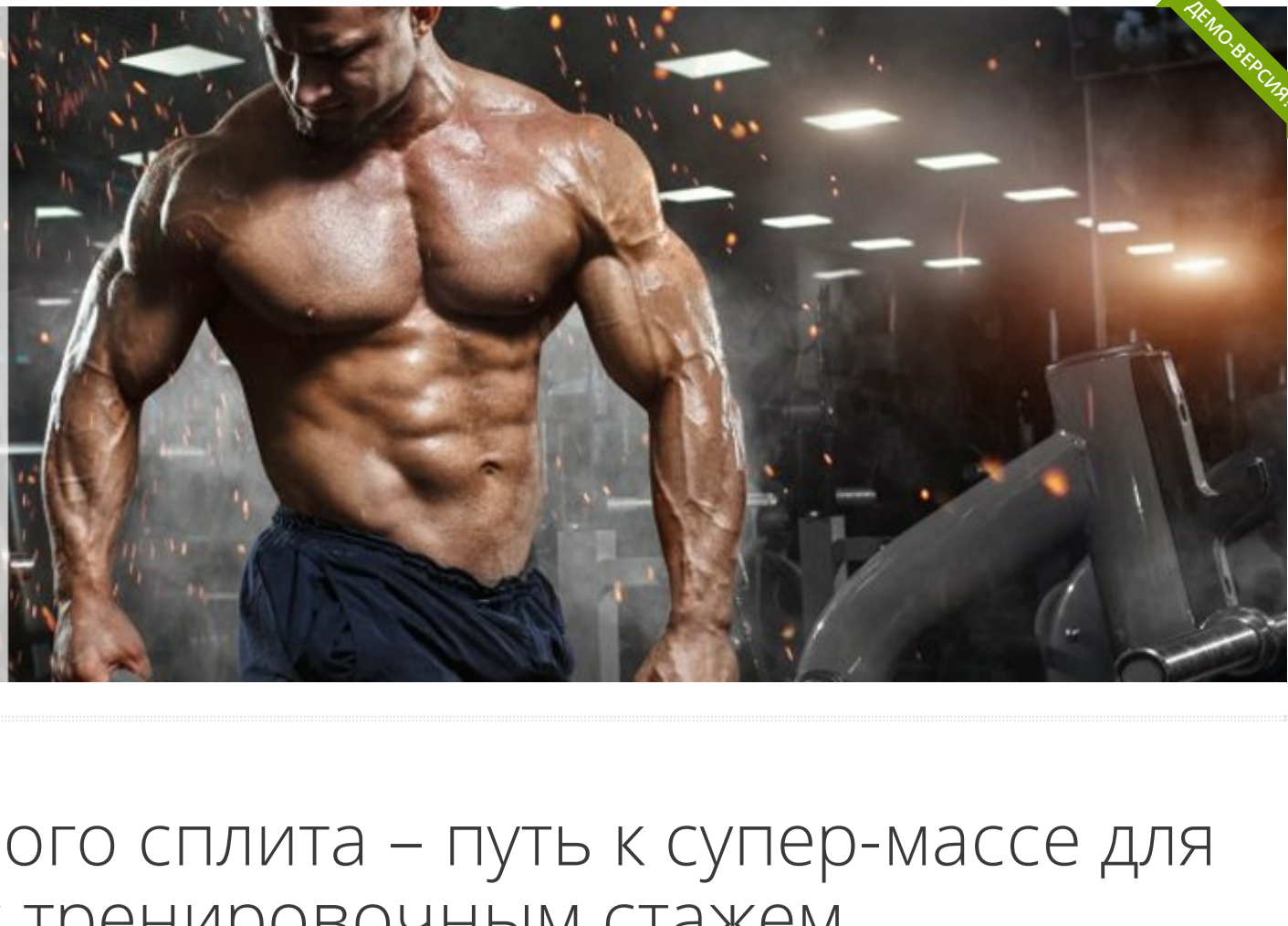


# TETRA SPLIT

ТОРЖЕСТВО ГИПЕРТРОФИИ



## Программа 4 дневного сплита – путь к супер-массе для атлетов с тренировочным стажем.

Опытный

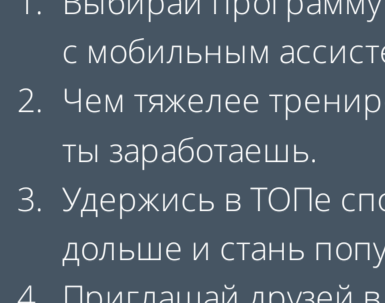
27 дней

16 тренировок

~43 минуты

Физкультуре час, массонабору время! Только частые нагрузки и капитальные вложение трудозатрат способны задать твоим мышцам «хорошего пинка» к росту. Готов «жить» тренировками? Тогда прочувствуй преимущества творчески переработанного 4-дневного сплита, чтобы сдвинуть процесс гипертрофии с мертвой точки.

<https://atletiq.com/programma/tetra-split-torzhestvo-gipertrofii-770.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. Выбери программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удержись в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

### Шагни выше по ступеням массы с железно-рабочей методикой 4-дневного сплита.

Только когда достигаешь до определенного уровня спортивной сознательности, понимаешь: 1-2 тренировки в недельном цикле — это не более чем физкультура. Для здоровья, безусловно, целебная практика, но для реализации амбициозных массонаборных целей — совершенно бесполезная.

Другое дело — частые тренировки, предполагающие вдумчивую и основательную раздельную проработку целевых мышечных групп. Реально рабочее решение для атлета, которому хронически недостает мышечных объемов (под этим утверждением сегодня подпишется любой профессионал).

Его-то мы и собираемся тебе предложить. Наша новая тренировочная программа «TETRA-split: торжество гипертрофии» базируется на системе 4 дневного сплита, поэтому, как ты понимаешь, отлично согласуется с понятием «частых и интенсивных тренировок».

Спина и грудные, квадрицепс и бицепс бедра (глобально ноги), дельтовидные в разрезе отдельных пучков и трапеции, двуглавые и трехглавые рук — такова условная схема поденного «мышечного» деления, предусмотренная настоящим планом.

Выгоды ее очевидны для знающего атлета, ибо по большей части она завязана на принципе комбинирования «агонистов-антагонистов» — этот способ уже не одно десятилетие практикуется в железном мире и каждый раз выдает «на гора» отличный результат по части массонабора. Почему и бы и тебе не воспользоваться преимуществом «попарной» стимуляции мышечных групп?

Объемность нагрузки от упражнения к упражнению движется по нарастающей — все начинается с граничных 6 повторов в основных движениях и заканчивается работой на пределе усилий с «изоляцией». Придерживаясь такой «ритмической» интенсивности на каждой тренировке, ты точно добьешься желаемого итога — неуклонной прибавки веса!

### 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 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 27 Тренировочные дни: 16 Отдых: 11

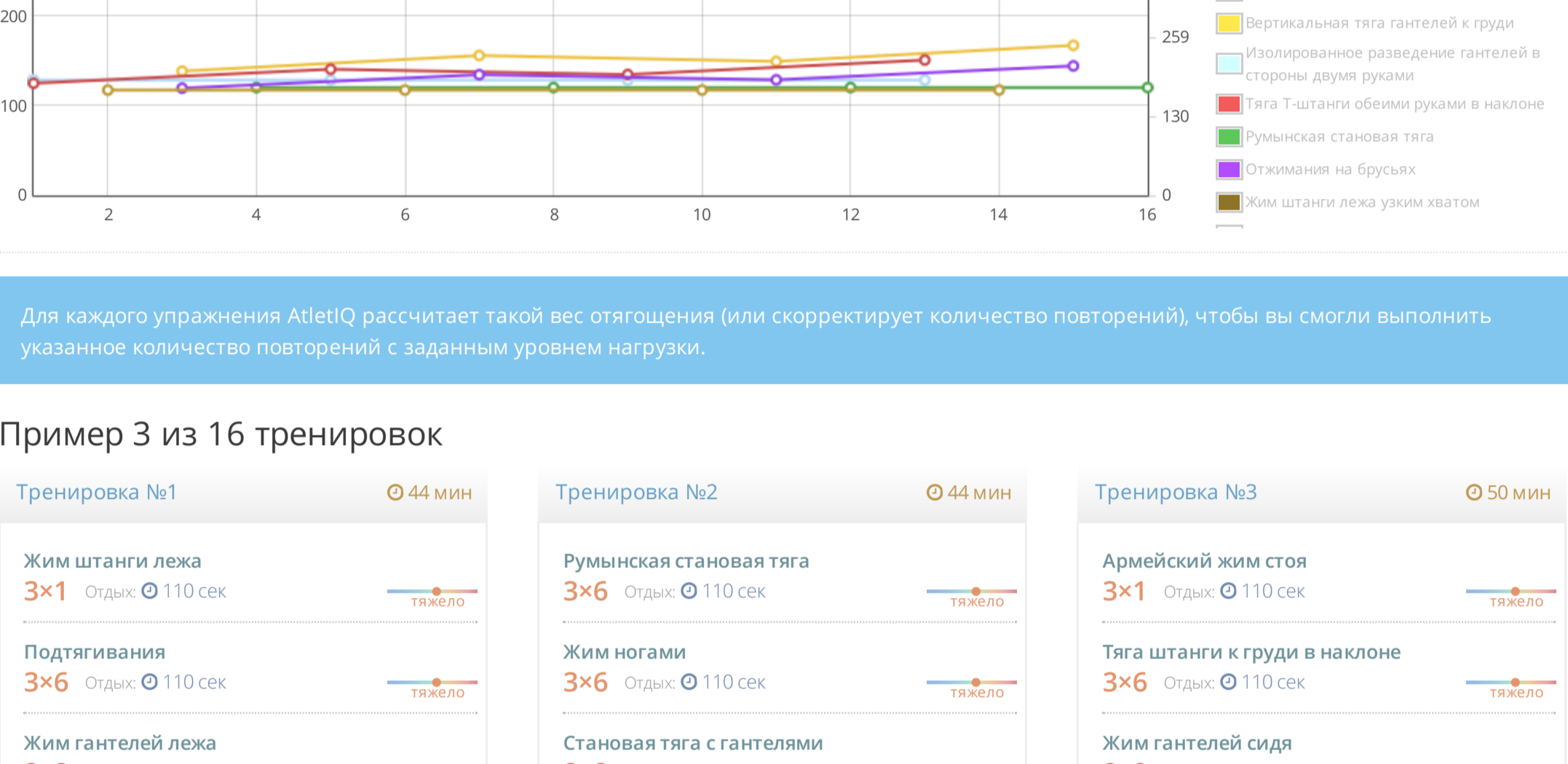
В данной сводной таблице показаны границы значения основных параметров тренировки. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3	6-8	75-110 сек
2	Подтягивания	3	6-8	75-110 сек

▲ При активации спищется 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 скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 16 тренировок

**Тренировка №1** 44 мин

- Жим штанги лежа 3x1 Отдых 110 сек
- Подтягивания 3x6 Отдых 110 сек
- Жим гантелей лежа 2x8 max Отдых 100 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 2x8 max Отдых 100 сек
- Сведение рук в кроссовере 2x5 Отдых 80 сек
- Тяга гантели в наклоне 2x12 max Отдых 80 сек

> 1.79 т 555 очков

**Тренировка №2** 44 мин

- Румынская становая тяга 3x6 Отдых 110 сек
- Жим ногами 3x6 Отдых 110 сек
- Становая тяга с гантелями 2x8 max Отдых 100 сек
- Выпады назад с гантелями (обратные выпады) 2x8 max Отдых 100 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 2x12 max Отдых 80 сек
- Выпрямление ног в тренажере 2x12 max Отдых 80 сек

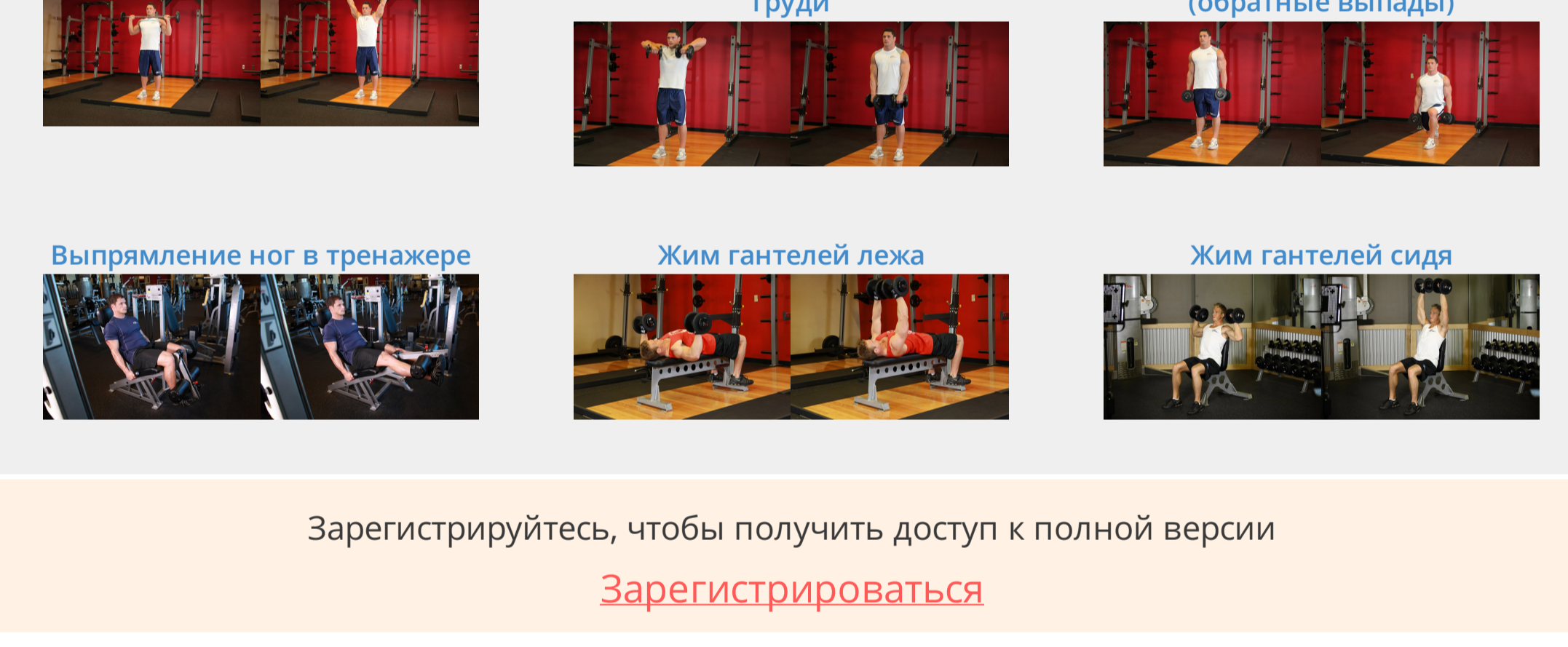
> 5.77 т 555 очков

**Тренировка №3** 50 мин

- Армейский жим стоя 3x1 Отдых 110 сек
- Тяга штанги к груди в наклоне 3x6 Отдых 110 сек
- Жим гантелей лежа 2x8 max Отдых 100 сек
- Вертикальная тяга гантелей к груди 2x8 max Отдых 100 сек
- Шаги с гантелями 2x8 max Отдых 100 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 2x12 max Отдых 80 сек
- Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками 2x12 max Отдых 80 сек

> 1.88 т 628 очков

## Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

### Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

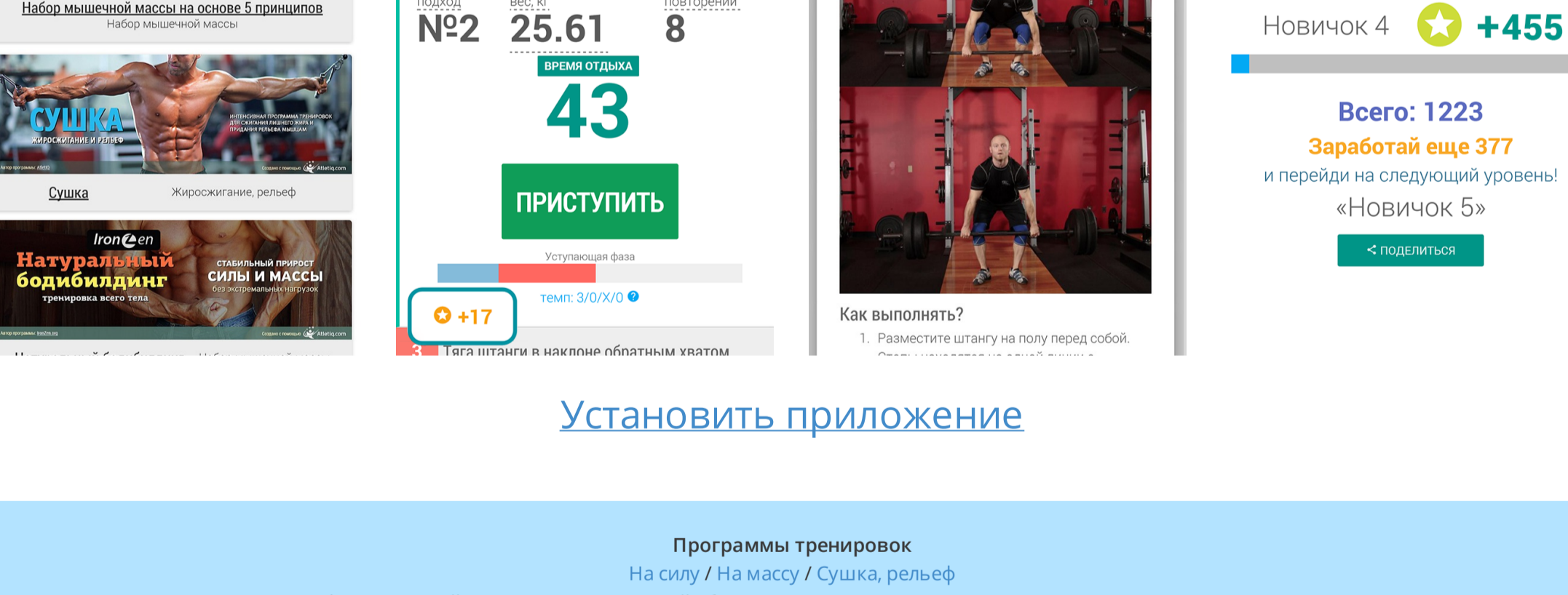
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.
- Приложение составит 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.



[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