



Программа тренировок в стиле «суперсерий», которая поможет стать фигуристой и обрести рельеф за месяц.



Опытный

31 день

16 тренировок

~63 минуты

В тренажерном зале хорошо, а дома лучше! Если фитнес в зоне комфорта – это твоё, ликуй! У нас есть для тебя новая тренировочная блиц-программа Lady FitTech с гантелями и штангой, по которой можно активно «рельефиться» в домашних условиях, не отвлекаясь от приготовления борща.)

<https://atletiq.com/programma/lady-fitech-domashnij-kompleks-na-relef-1199.html>



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 точнее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в Топ-5 спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглажай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!

Lady FitTech – «суперсерийное» производство стройных женских тел.

Кашу маслом не испортишь, как и женскую фигуру физическими упражнениями. Лично у нас нет никаких сомнений в том, что правильный подход к тренировкам делает прекрасные дела еще прекраснее.

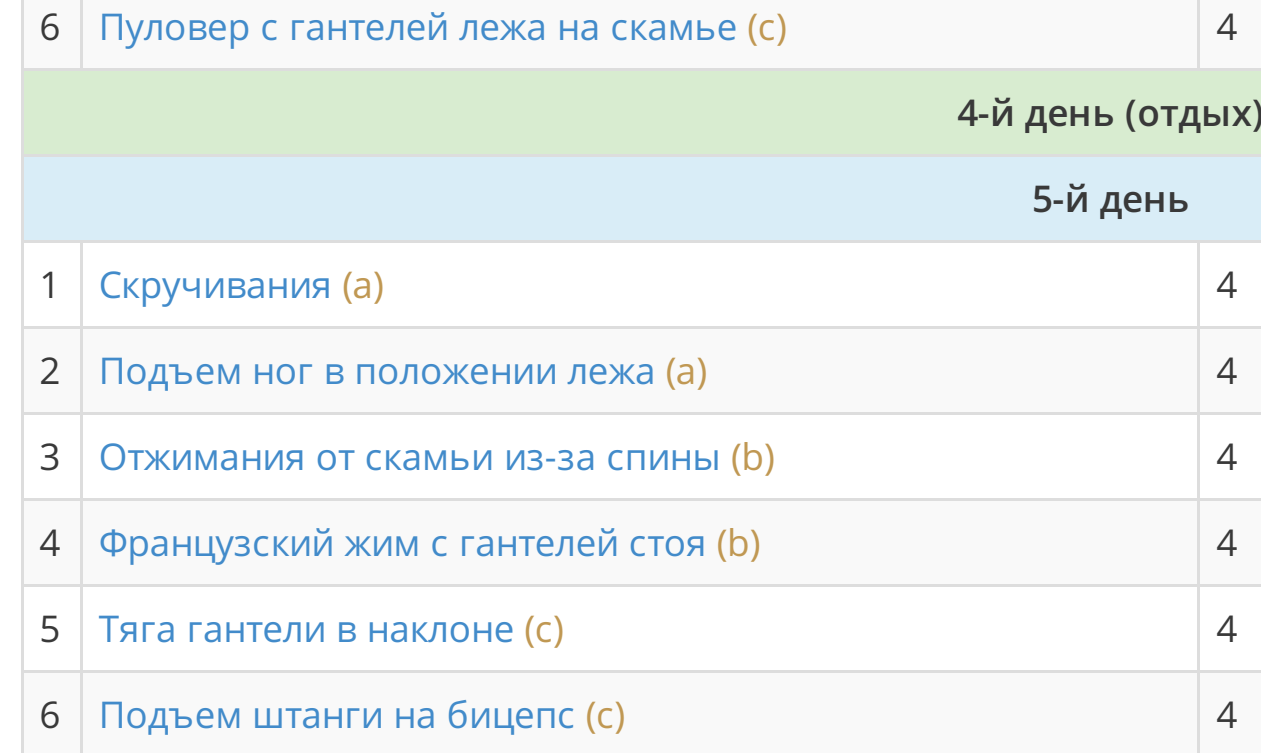
Так что гантели, штанга и другие «железные монстры», которые живут под твоей кроватью или в твоём шкафу совсем не опасны. И даже наоборот — подождав несколько или ты «расслабишься» супер-форму в краткие сроки. Но для этого тебе, конечно же, понадобится наша тренировочная программа Lady FitTech.

И на сей раз мы приготовили для тебя кое-что повеселее унылого кардио — заложили в основу программы идею «суперсерийного» тренинга. Выполнение пар упражнений без отдыха даёт 100% метаболический эффект и предельно повышают энергоёмкость тренировок, приближая тебя к цели «корьфеивания». А еще проходят такие сессии очень «живенько» — не в пример затяжным «побегушкам» на дорожке.

Но перед предварением плана в жизнь убедись, что в состоянии справиться с назначенной «миссией» — «стандартные» схемы ты должна щёлкать как орехи и морально быть готова работать в интенсивной манере.

Каждый «дневной» комплекс включает в себя по 3 суперсета, выполняемых с переменной объёмностью от 10 до 15 повторений. Общая степень сложности тренировок также регулируется при помощи используемого веса снарядов и длительности междоходовных пауз.

Но если с индивидуальной нагрузкой поможет определиться мобильный ассистент, то паузы — величина «стандартизованная». Отдыхай 90-120 секунд, чтобы «не остыть», держать тренировочный накал и при этом качественно выполнять все движения комплекса.



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»

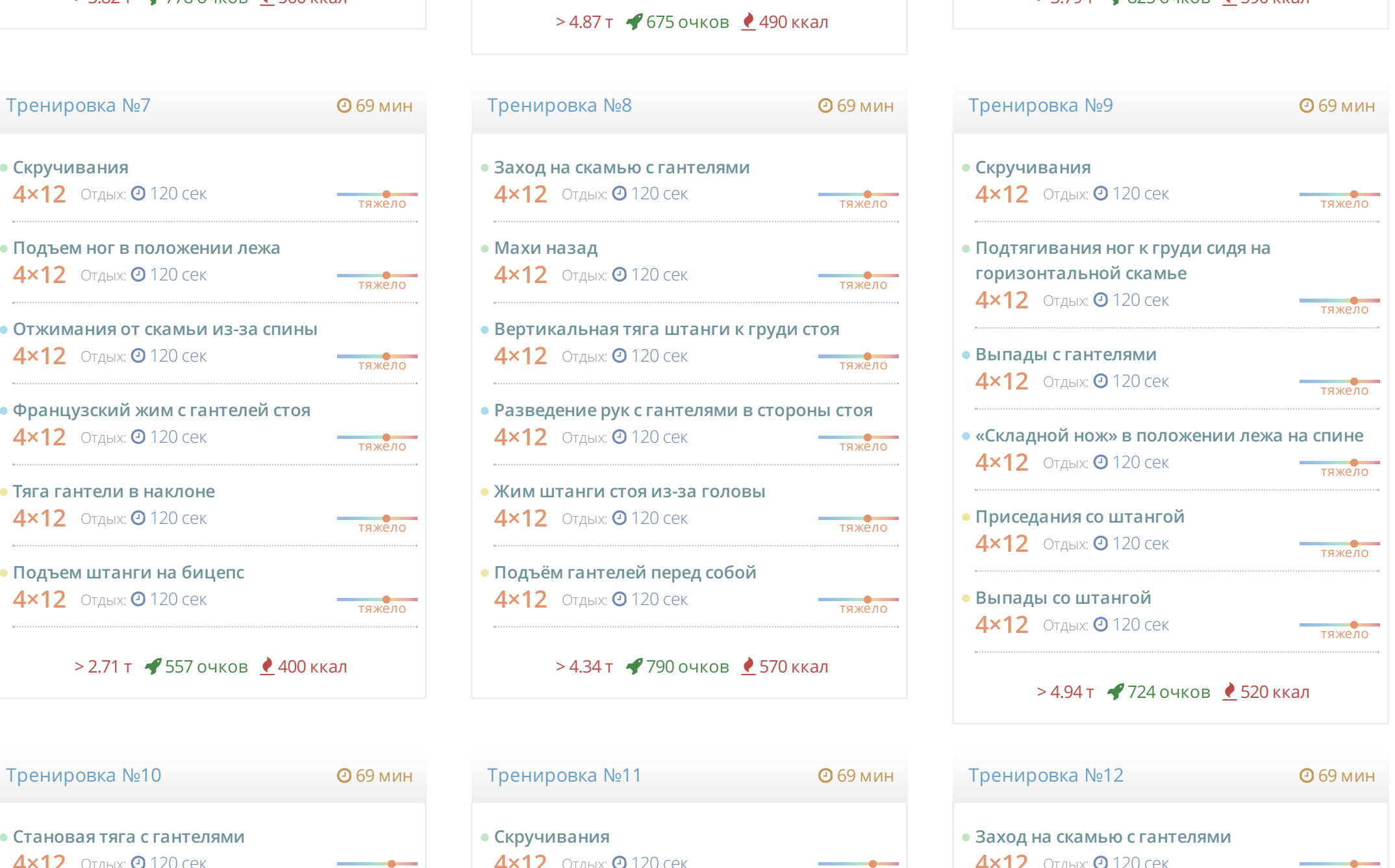
Продолжительность в день: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

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	Скручивания (a)	4	10-15	90-120 сек
2	Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье (a)	4	10-15	90-120 сек
3	Выпады с гантелями (b)	4	10-15	90-120 сек
4	«Складной нож» в положении лежа на спине (b)	4	10-15	90-120 сек
5	Приседания со штангой (c)	4	10-15	90-120 сек
6	Выпады со штангой (c)	4	10-15	90-120 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга с гантелями (a)	4	10-15	90-120 сек
2	Наклоны в сторону со штангой (a)	4	10-15	90-120 сек
3	Отжимания с широким упором от лавки (b)	4	10-15	90-120 сек
4	Сведение гантелей лежа (b)	4	10-15	90-120 сек
5	Тяга гантелей в наклоне (c)	4	10-15	90-120 сек
6	Пуловер с гантелей лежа на скамье (c)	4	10-15	90-120 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Скручивания (a)	4	10-15	90-120 сек
2	Подъем ног в положении лежа (a)	4	10-15	90-120 сек
3	Отжимания от скамьи из-за спины (b)	4	10-15	90-120 сек
4	Французский жим с гантелей стоя (b)	4	10-15	90-120 сек
5	Тяга гантели в наклоне (c)	4	10-15	90-120 сек
6	Подъем штанги на бицепс (c)	4	10-15	90-120 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Заход на скамью с гантелями (a)	4	10-15	90-120 сек
2	Махи назад (a)	4	10-15	90-120 сек
3	Вертикальная тяга штанги к груди стоя (b)	4	10-15	90-120 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя (b)	4	10-15	90-120 сек
5	Жим штанги стоя из-за головы (c)	4	10-15	90-120 сек
6	Подъем гантелей перед собой (c)	4	10-15	90-120 сек
8-й день (отдых)				

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.

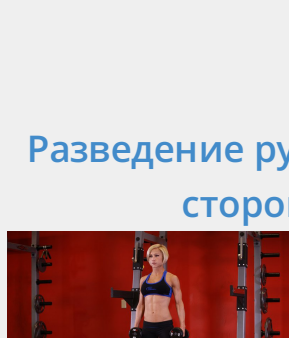


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

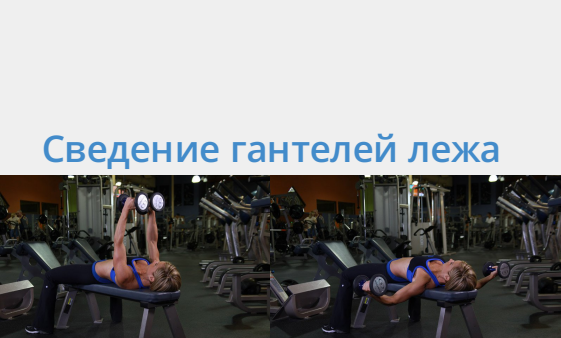
Тренировка №1 57 мин	Тренировка №2 57 мин	Тренировка №3 57 мин
• Скручивания 4x10 Отдых 90 сек	• Становая тяга с гантелями 4x10 Отдых 90 сек	• Скручивания 4x10 Отдых 90 сек
• Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье 4x10 Отдых 90 сек	• Наклоны в сторону со штангой 4x10 Отдых 90 сек	• Подъем ног в положении лежа 4x10 Отдых 90 сек
• Выпады с гантелями 4x10 Отдых 90 сек	• Отжимания с широким упором от лавки 4x10 Отдых 90 сек	• Отжимания от скамьи из-за спины 4x10 Отдых 90 сек
• «Складной нож» в положении лежа на спине 4x10 Отдых 90 сек	• Сведение гантелей лежа 4x10 Отдых 90 сек	• Французский жим с гантелей стоя 4x10 Отдых 90 сек
• Приседания со штангой 4x10 Отдых 90 сек	• Тяга гантелей в наклоне 4x10 Отдых 90 сек	• Тяга гантели в наклоне 4x10 Отдых 90 сек
• Выпады со штангой 4x10 Отдых 90 сек	• Пуловер с гантелей лежа на скамье 4x10 Отдых 90 сек	• Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых 90 сек
> 426 т 665 очков 480 ккал	> 342 т 813 очков 580 ккал	> 24 т 549 очков 390 ккал
Тренировка №4 57 мин	Тренировка №5 69 мин	Тренировка №6 69 мин
• Заход на скамью с гантелями 4x10 Отдых 90 сек	• Скручивания 4x12 Отдых 120 сек	• Становая тяга с гантелями 4x12 Отдых 120 сек
• Махи назад 4x10 Отдых 90 сек	• Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье 4x12 Отдых 120 сек	• Наклоны в сторону со штангой 4x12 Отдых 120 сек
• Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x10 Отдых 90 сек	• Выпады с гантелями 4x12 Отдых 120 сек	• Отжимания с широким упором от лавки 4x12 Отдых 120 сек
• Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x10 Отдых 90 сек	• «Складной нож» в положении лежа на спине 4x12 Отдых 120 сек	• Сведение гантелей лежа 4x12 Отдых 90 сек
• Жим штанги стоя из-за головы 4x10 Отдых 90 сек	• Приседания со штангой 4x12 Отдых 120 сек	• Тяга гантели в наклоне 4x12 Отдых 90 сек
• Подъем гантелей перед собой 4x10 Отдых 90 сек	• Выпады со штангой 4x12 Отдых 120 сек	• Пуловер с гантелей лежа на скамье 4x12 Отдых 120 сек
> 382 т 778 очков 560 ккал	> 487 т 675 очков 490 ккал	> 379 т 825 очков 590 ккал
Тренировка №7 69 мин	Тренировка №8 69 мин	Тренировка №9 69 мин
• Скручивания 4x12 Отдых 120 сек	• Заход на скамью с гантелями 4x12 Отдых 120 сек	• Скручивания 4x12 Отдых 120 сек
• Подъем ног в положении лежа 4x12 Отдых 120 сек	• Махи назад 4x12 Отдых 120 сек	• Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье 4x12 Отдых 120 сек
• Отжимания от скамьи из-за спины 4x12 Отдых 120 сек	• Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x12 Отдых 120 сек	• Выпады с гантелями 4x12 Отдых 120 сек
• Французский жим с гантелей стоя 4x12 Отдых 120 сек	• Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x12 Отдых 120 сек	• «Складной нож» в положении лежа на спине 4x12 Отдых 120 сек
• Тяга гантели в наклоне 4x12 Отдых 120 сек	• Жим штанги стоя из-за головы 4x12 Отдых 120 сек	• Приседания со штангой 4x12 Отдых 120 сек
• Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых 120 сек	• Подъем гантелей перед собой 4x12 Отдых 120 сек	• Выпады со штангой 4x12 Отдых 120 сек
> 271 т 557 очков 400 ккал	> 434 т 790 очков 570 ккал	> 494 т 724 очков 520 ккал
Тренировка №10 69 мин	Тренировка №11 69 мин	Тренировка №12 69 мин
• Становая тяга с гантелями 4x12 Отдых 120 сек	• Скручивания 4x12 Отдых 120 сек	• Заход на скамью с гантелями 4x12 Отдых 120 сек
• Наклоны в сторону со штангой 4x12 Отдых 120 сек	• Подъем ног в положении лежа 4x12 Отдых 120 сек	• Махи назад 4x12 Отдых 120 сек
• Отжимания с широким упором от лавки 4x12 Отдых 120 сек	• Отжимания от скамьи из-за спины 4x12 Отдых 120 сек	• Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x12 Отдых 120 сек
• Сведение гантелей лежа 4x12 Отдых 120 сек	• Французский жим с гантелей стоя 4x12 Отдых 120 сек	• Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x12 Отдых 120 сек
• Тяга гантелей в наклоне 4x12 Отдых 120 сек	• Тяга гантели в наклоне 4x12 Отдых 120 сек	• Жим штанги стоя из-за головы 4x12 Отдых 120 сек
• Пуловер с гантелей лежа на скамье 4x12 Отдых 120 сек	• Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых 120 сек	• Подъем гантелей перед собой 4x12 Отдых 120 сек
> 394 т 885 очков 640 ккал	> 283 т 597 очков 430 ккал	> 444 т 846 очков 610 ккал
Тренировка №13 58 мин	Тренировка №14 58 мин	Тренировка №15 58 мин
• Скручивания 4x15 Отдых 90 сек	• Становая тяга с гантелями 4x15 Отдых 90 сек	• Скручивания 4x15 Отдых 90 сек
• Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье 4x15 Отдых 90 сек	• Наклоны в сторону со штангой 4x15 Отдых 90 сек	• Подъем ног в положении лежа 4x15 Отдых 90 сек
• Выпады с гантелями 4x15 Отдых 90 сек	• Отжимания с широким упором от лавки 4x15 Отдых 90 сек	• Отжимания от скамьи из-за спины 4x15 Отдых 90 сек
• «Складной нож» в положении лежа на спине 4x15 Отдых 90 сек	• Сведение гантелей лежа 4x15 Отдых 90 сек	• Французский жим с гантелей стоя 4x15 Отдых 90 сек
• Приседания со штангой 4x15 Отдых 90 сек	• Тяга гантелей в наклоне 4x15 Отдых 90 сек	• Тяга гантели в наклоне 4x15 Отдых 90 сек
• Выпады со штангой 4x15 Отдых 90 сек	• Пуловер с гантелей лежа на скамье 4x15 Отдых 90 сек	• Подъем штанги на бицепс 4x15 Отдых 90 сек
> 564 т 726 очков 520 ккал	> 456 т 887 очков 640 ккал	> 318 т 599 очков 430 ккал
Тренировка №16 58 мин		
• Заход на скамью с гантелями 4x15 Отдых 90 сек		
• Махи назад 4x15 Отдых 90 сек		
• Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4x15 Отдых 90 сек		
• Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x15 Отдых 90 сек		
• Жим штанги стоя из-за головы 4x15 Отдых 90 сек		
• Подъем гантелей перед собой 4x15 Отдых 90 сек		
> 507 т 848 очков 610 ккал		

Справочник упражнений программы

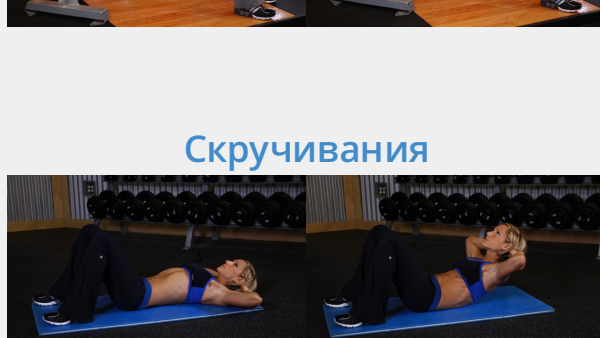
«Складной нож» в положении лежа на спине



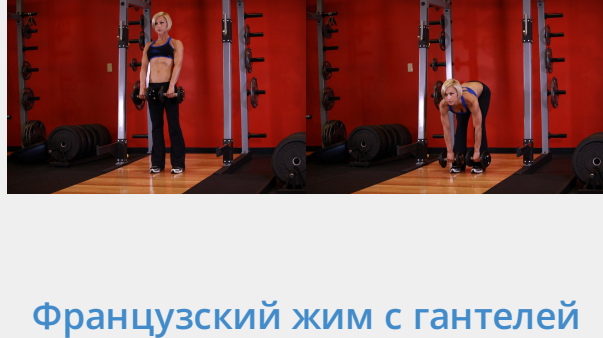
Вертикальная тяга штанги к груди стоя



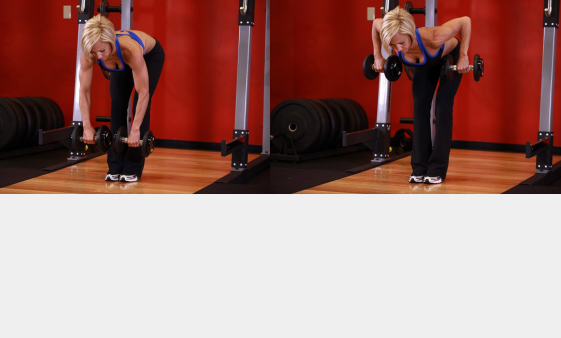
Выпады с гантелями



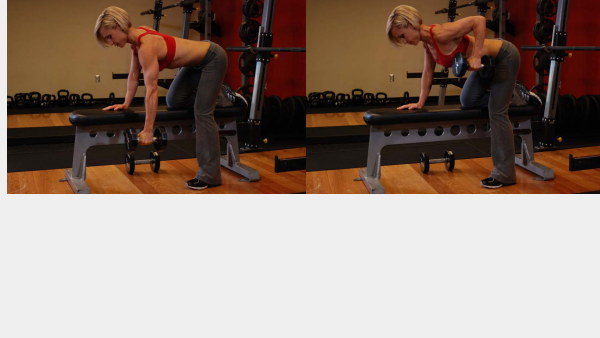
Выпады со штангой



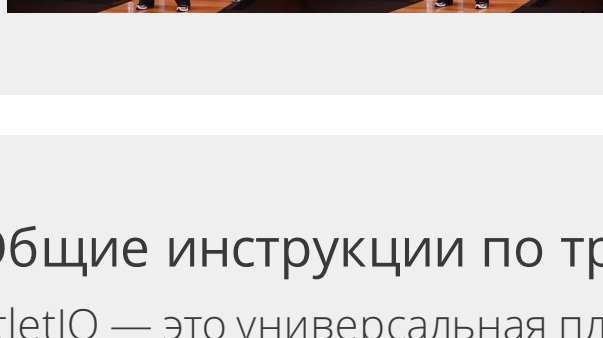
Жим штанги стоя из-за головы



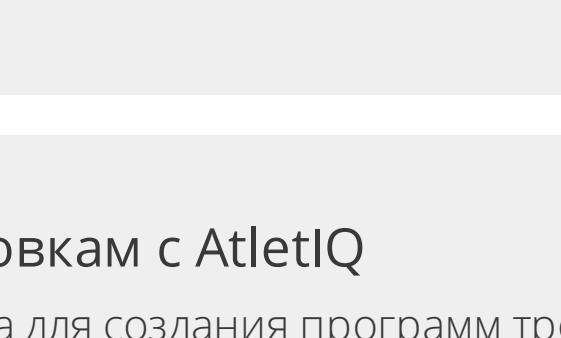
Заход на скамью с гантелями



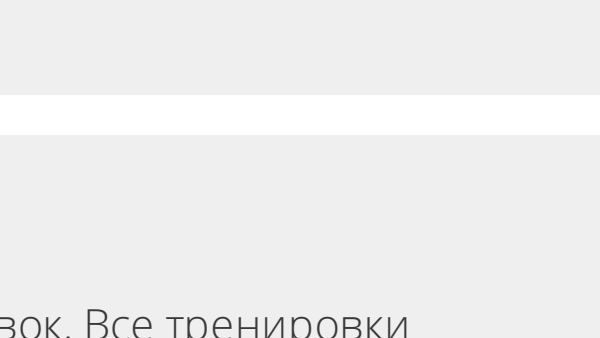
Махи назад



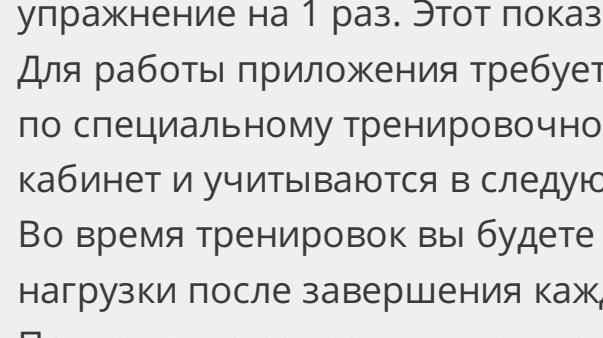
Наклоны в сторону со штангой



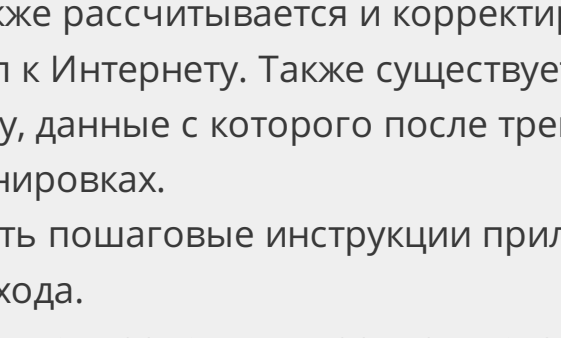
Отжимания от скамьи из-за спины



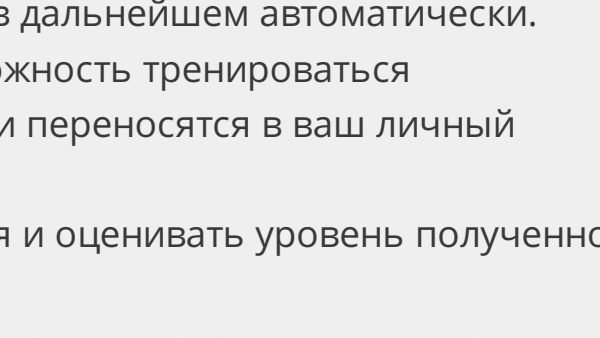
Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье



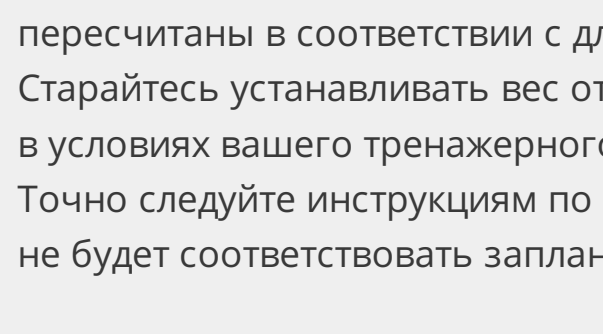
Подъем гантелей перед собой



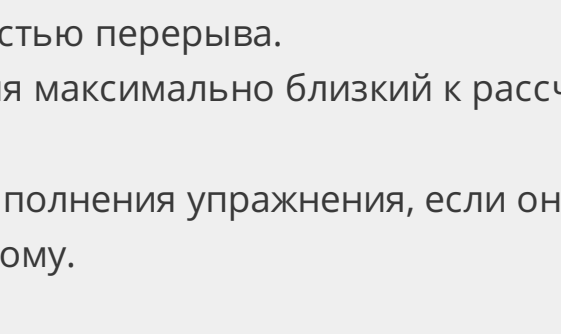
Подъем ног в положении лежа



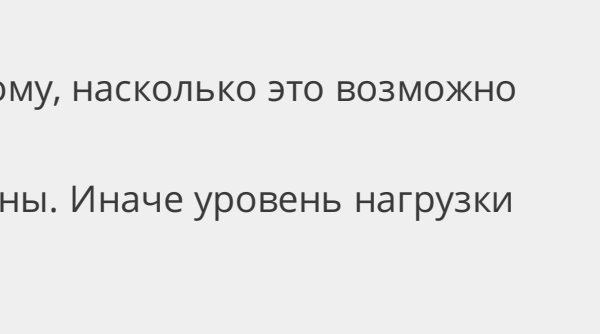
Подъем штанги на бицепс



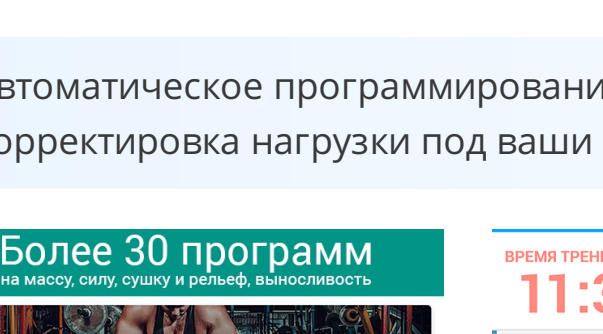
Приседания со штангой



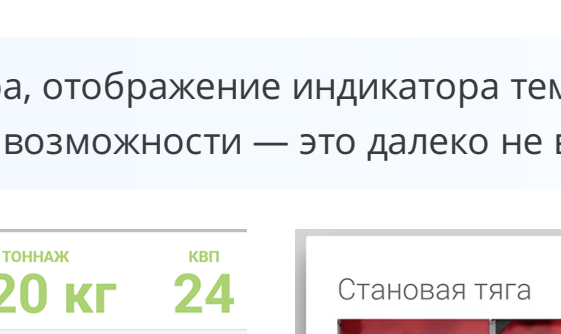
Пуловер с гантелей лежа на скамье



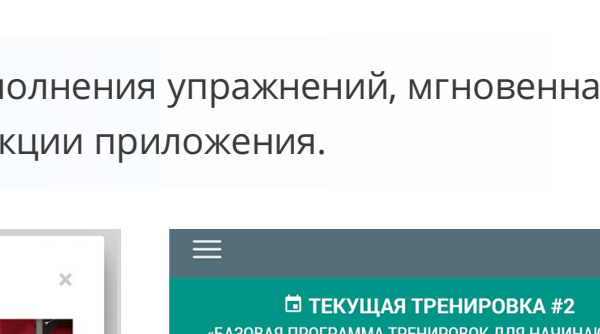
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



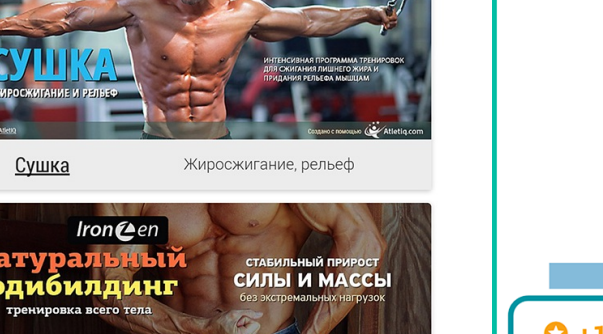
Сведение гантелей лежа



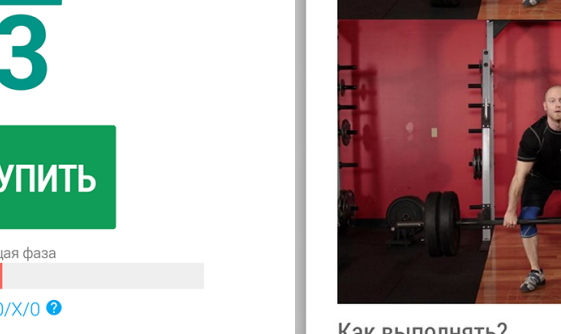
Скручивания



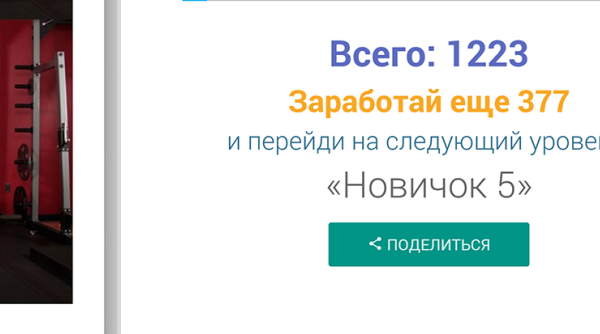
Становая тяга с гантелями



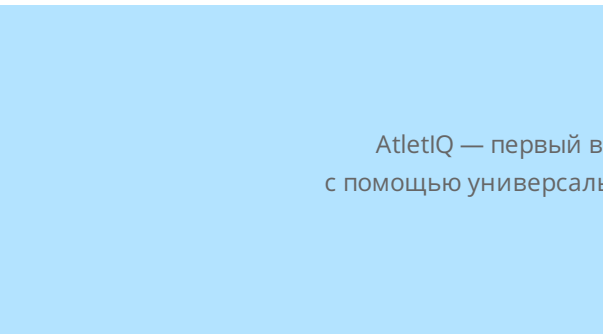
Тяга гантелей в наклоне



Тяга гантели в наклоне



Французский жим с гантелей стоя



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



Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сухая, рельеф

AtletIQ — первый в мире сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единое социальное сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контрольного выполнения.

[Платформенная программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com