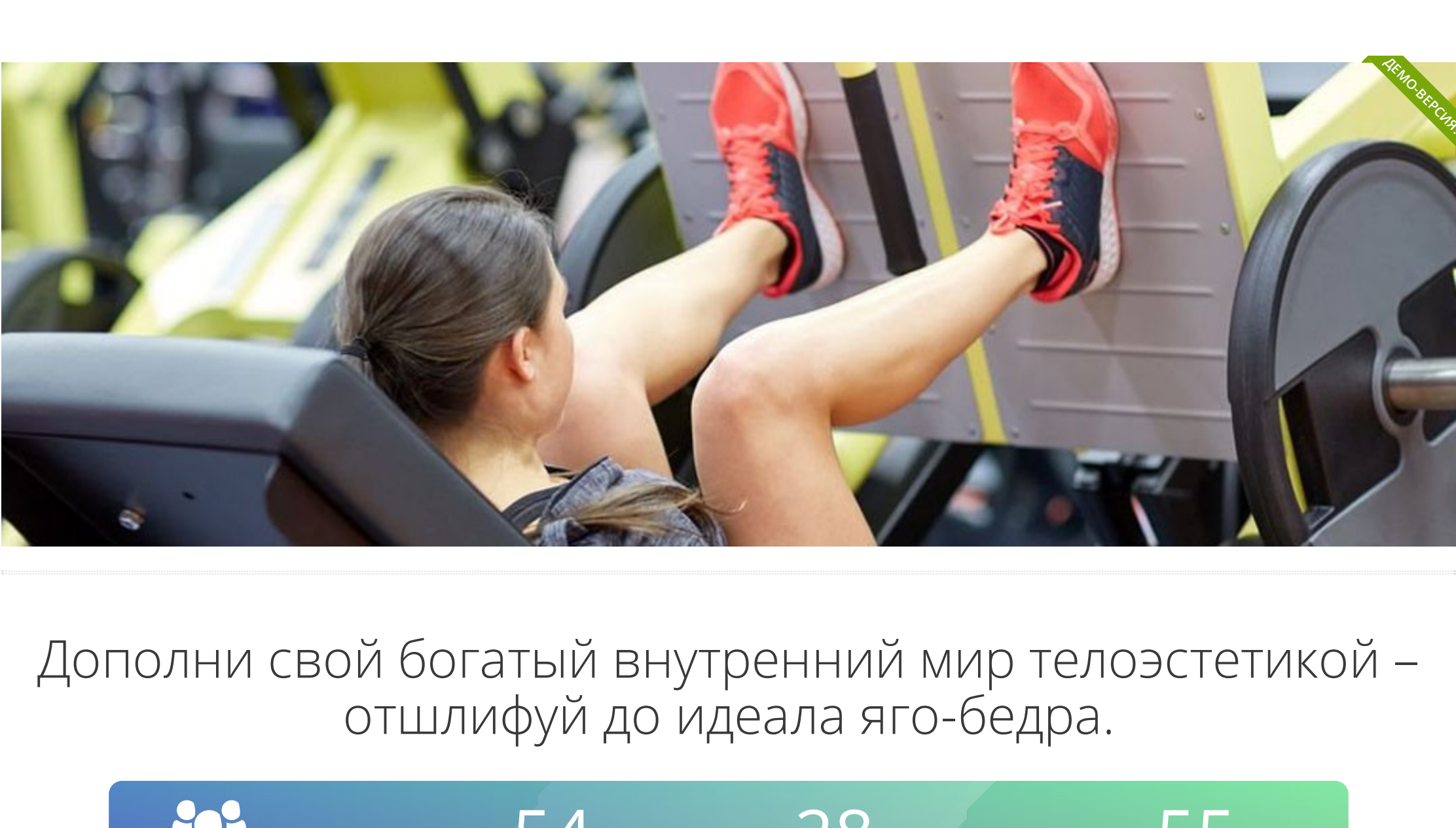




Дополни свой богатый внутренний мир телоэстетикой – отшлифуй до идеала яго-бедро.



Опытный

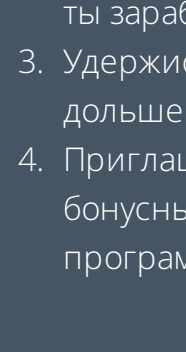
54 дня

28 тренировок

~55 минут

Ты женщина и ты не должна ничего решать, ты должна истово работать над внешним видом своего тела. Ну а мы, мы поможем. Держи тело в тонусе, а ягодичы и бедра под прицелом основного внимания - строй спортивные, сочные формы с программой Booty-TON!

<https://atletiq.com/programma/booty-ton-dvuchkolovaya-zhenskaya-programma-s-akcentom-na-yagodyci-i-nogi-1242.html>



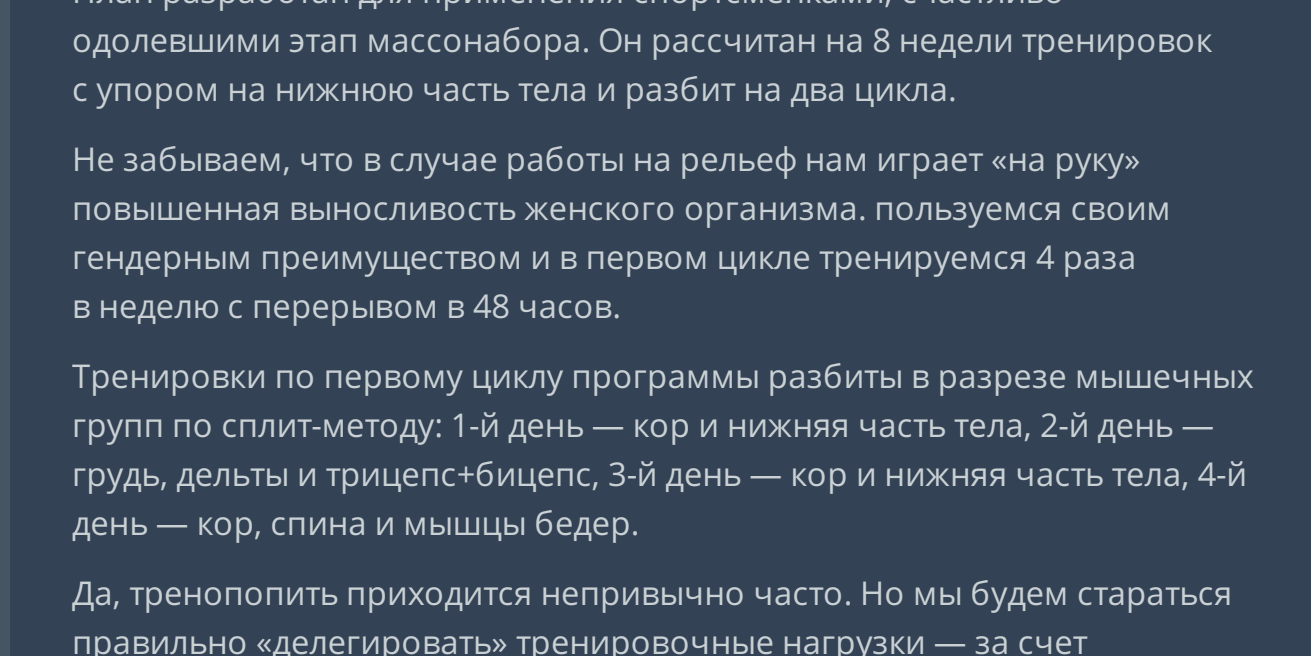
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который 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!

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



Приведи железный аргумент в пользу своей красоты – лимитируй мышечные объемы и создавай красивый рельеф тела.

Говорят, все девочки, которые сильно тренируют ягодичы и бедра, попадают в рай еще при жизни. Восхищенные мужские взгляды, адресные комплименты, всеобщий почет и уважуа — это ли не рай для женщины? Ворота в него открыты для всех пользователей программы Booty-TON.

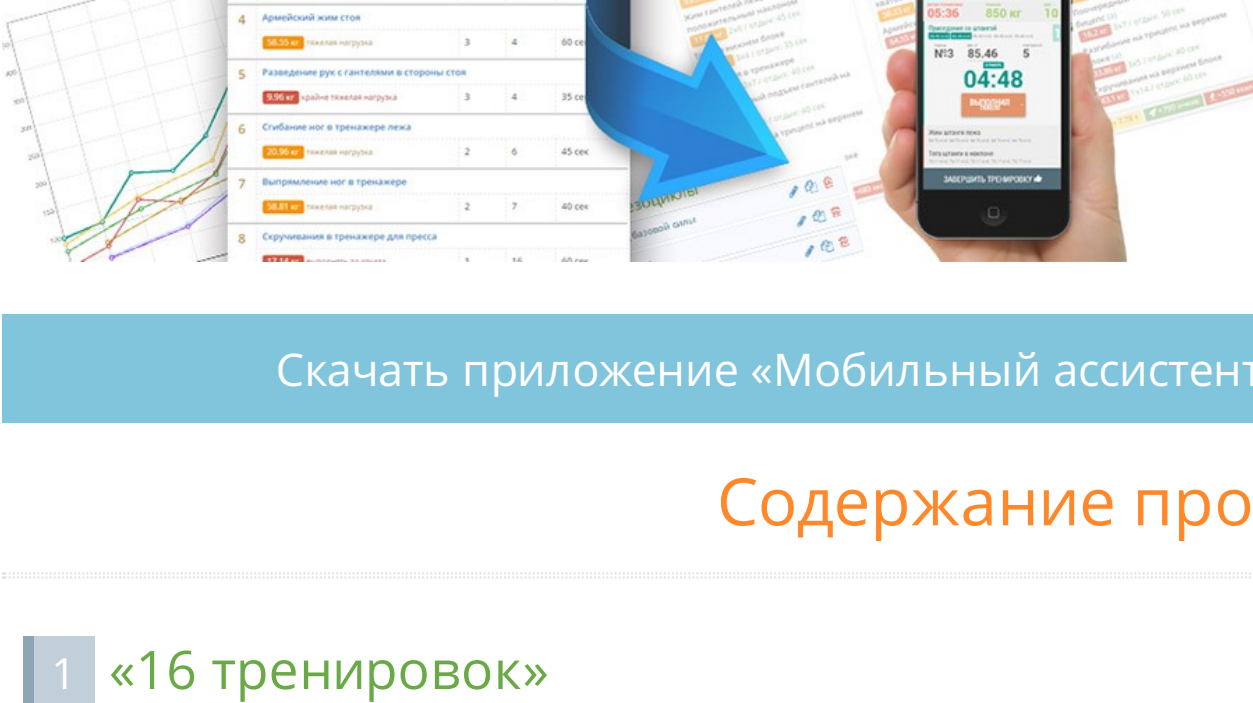
План разработан для миссонерия спортсменками, счастливо одолевшими этап массонабора. Он рассчитан на 8 недель тренировок с упором на нижнюю часть тела и разбит на два цикла.

Не забываем, что в случае работы на рельеф «на руку» повышенная выносливость женского организма. Используем своим гендерным преимуществом и в первом цикле тренируемся 4 раза в неделю с перерывом в 48 часов.

Тренировки по первому циклу программы разбиты в разрез мышечных групп по сплит-методу: 1-й день — кор и нижняя часть тела, 2-й день — грудь, дельты и трицепс+бицепс, 3-й день — кор и нижняя часть тела, 4-й день — кор, спина и мышцы бедер.

Да, тренополит приходится непривычно часто. Но мы будем стараться правильно «делегировать» тренировочные нагрузки — за счет вариабельного «состава» комплексов упражнений, она на каждой тренировке будет максимально разноплановой.

В таком режиме необходимо продержаться 4 недели. Следующий месяц в плане частоты тренировок будет попроще — мы перестроимся на трехдневный график. Сами тренировки также станут менее объемными. Что касается нагружаемости мышечных групп, то она несколько изменится. Придерживаемся привычной уже схемы сплита, но работаем отдельно над плечами и грудными мышцами в 1-й день, над спиной и нижней частью тела во 2-й, прицельно над ногами и ягодичами в 3-й. В обоих периодах придерживаемся классически-объемного диапазона работы в 12-15 повторениях и ждем своего «рельефного» счастья.



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 задачу тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 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	Гиперэкстензия	3	10-15	⌚ 60-90 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	10-15	⌚ 60-90 сек

🔒 Доступ открыт по подписке

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.

Пример 3 из 16 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Гиперэкстензия 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Подъем ног в упоре на брусьях 3×10 Отдых ⌚ 80 сек
Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Скручивания на наклонной скамье 3×10 Отдых ⌚ 80 сек
Скручивания на наклонной скамье 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Приседания со штангой 3×10 Отдых ⌚ 80 сек
Подъем ног в висе на перекладине 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Армейский жим стоя 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Боковые выпады со штангой 3×10 Отдых ⌚ 80 сек
Жим ногами 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Отжимания от скамьи из-за спины 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Подъем ног в положении лежа 3×10 Отдых ⌚ 80 сек
Выпады с гантелями 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Французский жим лежа 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Подъем на носки в тренажере сидя 3×10 Отдых ⌚ 80 сек
Разведение рук в тренажере 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Подъем штанги на бицепс 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Румынская становая тяга 3×10 Отдых ⌚ 80 сек
Сведение ног в тренажере 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3×10 Отдых ⌚ 80 сек	Подъем ягодиц 3×10 Отдых ⌚ 80 сек
> 6.05 т 👉 528 очков 👇 380 ккал	> 4.23 т 👉 670 очков 👇 480 ккал	> 5.28 т 👉 486 очков 👇 350 ккал

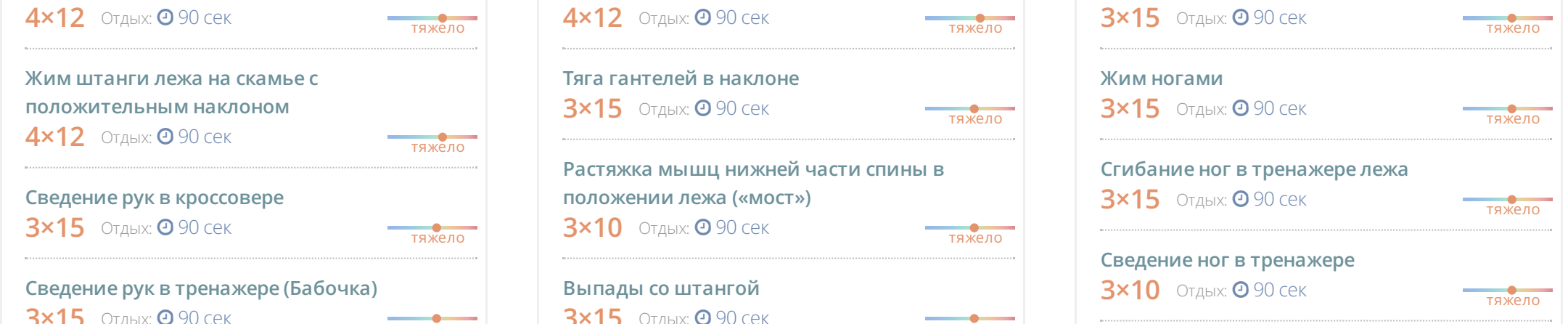
2 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
1-й день				
1	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	10-15	⌚ 70-90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	10-15	⌚ 70-90 сек

🔒 Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4×12 Отдых ⌚ 90 сек	Тяга верхнего блока к груди 4×12 Отдых ⌚ 90 сек	Приседания со штангой 3×15 Отдых ⌚ 90 сек
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4×12 Отдых ⌚ 90 сек	Тяга гантелей в наклоне 3×15 Отдых ⌚ 90 сек	Жим ногами 3×15 Отдых ⌚ 90 сек
Сведение рук в кроссовере 3×15 Отдых ⌚ 90 сек	Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост») 3×10 Отдых ⌚ 90 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых ⌚ 90 сек
Сведение рук в тренажере (Бабочка) 3×15 Отдых ⌚ 90 сек	Выпады со штангой 3×15 Отдых ⌚ 90 сек	Сведение ног в тренажере 3×10 Отдых ⌚ 90 сек
Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×15 Отдых ⌚ 90 сек	Боковые выпады со штангой 3×10 Отдых ⌚ 90 сек	Наклоны в сторону с гантелей 3×15 Отдых ⌚ 90 сек
Скручивания 3×10 Отдых ⌚ 90 сек	Подъем на носки со штангой 3×15 Отдых ⌚ 90 сек	Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост») 3×10 Отдых ⌚ 90 сек
> 5 т 👉 634 очков 👇 460 ккал	> 6.5 т 👉 605 очков 👇 430 ккал	> 8.69 т 👉 474 очков 👇 340 ккал

Стоимость полной версии 320 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 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 тренировке после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь удерживать 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](#)

© 2018 — AtletIQ.com