

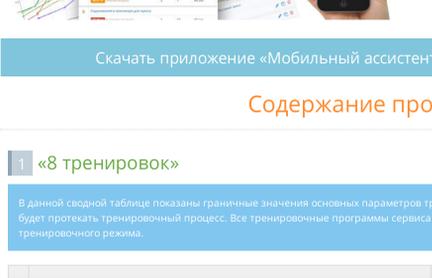
Опытный

15 дней

8 тренировок

~38 минут

<https://atletiq.com/programma/top-building-zhenskaya-programma-stroitelstva-verha-tela-1522.html>



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 «8 тренировок»

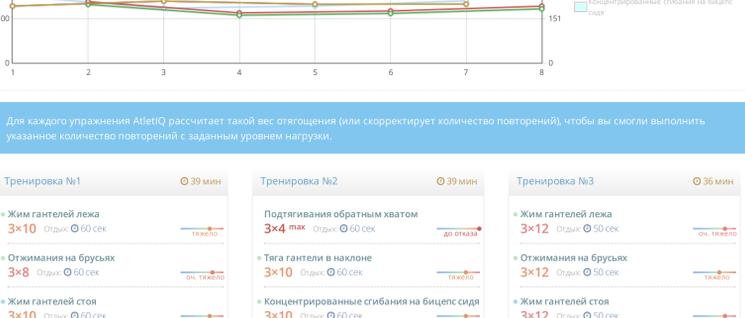
Продолжительность в днях: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

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 гантелей лежа (a)	3	10-15	⊖ 50-60 сек
2	Отжимания на брусьях (a)	3	8-12	⊖ 50-60 сек
3	Жим гантелей стоя (b)	3	10-15	⊖ 50-60 сек
4	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (b)	3	8-12	⊖ 50-60 сек
5	Отжимания с поднятыми ногами	3	10-15	⊖ 50-60 сек
6	Французский жим лежа с гантелями	3	8-12	⊖ 50-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подтягивания обратным хватом	3	4-6 (+max)	⊖ 50-60 сек
2	Тяга гантели в наклоне (a)	3	10-15	⊖ 50-60 сек
3	Концентрированные сгибания на бицепс сидя (a)	3	10-15	⊖ 50-60 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя (b)	3	8-12	⊖ 50-60 сек
5	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (b)	3	8-12	⊖ 50-60 сек
6	Тяга гири в упоре лежа	3	4-6	⊖ 60 сек
4-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 0:39 мин

- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых: ⊖ 60 сек
- Отжимания на брусьях 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x10 Отдых: ⊖ 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x10 Отдых: ⊖ 60 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек

> 1,88 т 739 очков 530 ккал

Тренировка №2 0:39 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x4 max Отдых: ⊖ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых: ⊖ 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x10 Отдых: ⊖ 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x5 Отдых: ⊖ 60 сек

> 1,99 т 731 очко 530 ккал

Тренировка №3 0:36 мин

- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Отжимания на брусьях 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Жим гантелей стоя 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек

> 2,23 т 702 очко 500 ккал

Тренировка №4 0:36 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x5 max Отдых: ⊖ 50 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x6 Отдых: ⊖ 60 сек

> 2,39 т 737 очко 530 ккал

Тренировка №5 0:38 мин

- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Отжимания на брусьях 3x10 Отдых: ⊖ 50 сек
- Жим гантелей стоя 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых: ⊖ 50 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x12 Отдых: ⊖ 50 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x10 Отдых: ⊖ 50 сек

> 2,11 т 693 очко 500 ккал

Тренировка №6 0:37 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x6 max Отдых: ⊖ 50 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых: ⊖ 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых: ⊖ 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых: ⊖ 50 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых: ⊖ 50 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x6 Отдых: ⊖ 60 сек

> 2,27 т 731 очко 530 ккал

Тренировка №7 0:38 мин

- Жим гантелей лежа 3x15 Отдых: ⊖ 50 сек
- Отжимания на брусьях 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x15 Отдых: ⊖ 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x15 Отдых: ⊖ 50 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек

> 2,15 т 724 очко 520 ккал

Тренировка №8 0:38 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x4 max Отдых: ⊖ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых: ⊖ 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x15 Отдых: ⊖ 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых: ⊖ 60 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x7 max Отдых: ⊖ 60 сек

> 2,26 т 787 очко 570 ккал

Справочник упражнений программы

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 спичному 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 тему: сила, сила, выносливость

Новор Мясн
программа для набора мышечной массы на уровне 5 тренировок

Сушка
программа для похудения

Натуральный бодибилдинг
программа для набора мышечной массы

11:33 **720 кг** **24**

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять? Разместите штангу на полу перед собой

7 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47:25 **2.2 т** **125**

Новичок 4 +455

Всего: 1223
Заработай еще 377 и получи на следующий уровень!

Новичок 5

[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