

ПРОГРАММА НА СУШКУ ТЕЛА для женщин

12 интенсивных тренировок для сжигания жира и прорисовки рельефа

Автор программы: **fit4power.ru**

Создано с помощью **Atletiq.com**

Сжигайте подкожный жир и обретайте долгожданный рельеф с женским тренинг-комплексом на сушку тела

Новичок | **26** дней | **12** тренировок | **~86** минут

Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности. Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф оказывается элементарно — придерживаемся основных принципов спортивной «сушки» и выполняем упражнения предложенной программы!

<https://atletiq.com/programm/289>



Добейся дуального эффекта похудения и сохранения мышечных объемов за 12 интенсивных тренировок на сушку для женщин

На данную работу над собой понадобится всего 26 дней, из которых 12 являются тренировочными. На протяжении этого периода интенсивность тренировок будет постоянно варьироваться по принципу: 2 тяжелых, 1 легкая. График занятий предполагает всего 3 посещения зала в течение каждой недели — по понедельникам, средам и пятницам.

Программой преследуются одновременно две цели — сжигание жировой ткани и максимально возможное сохранение мышечной массы. Именно поэтому схемой тренировок предусматривается выделение достаточного количества времени на работу со всеми мышечными группами.

А именно: в понедельник и среду комплекс упражнений ориентирован на развитие мышц ног и живота, где день за днем меняется лишь общая нагрузка, промежуточная тренировка по средам акцентирована на проработку спины, груди, рук, плеч и пресса, то есть незадействованных в процессе первой тренировки частей тела. Отдельной чертой такой программы является то, что в ней четко скомбинированы анаэробная нагрузка с аэробной.

Автор: **fit4power.ru**



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.

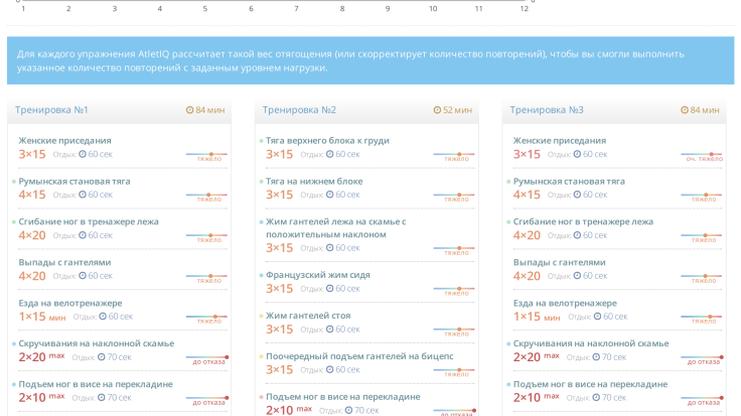
Скачать приложение «Мобильный ассистент Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Женские приседания	3	15	60-70 сек
2	Румынская становая тяга (a)	4	15	60-70 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа (a)	4	20	60-70 сек
4	Выпады с гантелями	4	20	60-70 сек
5	Езда на велотренажере	1	15 мин	60 сек
6	Скручивания на наклонной скамье (b)	2	Max	70 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине (b)	2	Max	70 сек
8	Езда на велотренажере	1	25 мин	60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди (a)	3	15	60-70 сек
2	Тяга на нижнем блоке (a)	3	15	60-70 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (b)	3	15	60-70 сек
4	Французский жим сидя (b)	3	15	60-70 сек
5	Жим гантелей стоя (c)	3	15	60-70 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс (c)	3	15	60-70 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине (d)	2	Max	70 сек
8	«Велосипед» (d)	3	Max	70 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Женские приседания	3	15	60-70 сек
2	Румынская становая тяга (a)	4	15	60-70 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа (a)	4	20	60-70 сек
4	Выпады с гантелями	4	20	60-70 сек
5	Езда на велотренажере	1	15 мин	60 сек
6	Скручивания на наклонной скамье (b)	2	Max	70 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине (b)	2	Max	70 сек
8	Езда на велотренажере	1	25 мин	60 сек
6-й день (отдых)				
7-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 84 мин

- Женские приседания 3x15 Отдых 60 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 4x20 Отдых 60 сек
- Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 2x20 макс Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 60 сек

1048 очков

Тренировка №2 52 мин

- Тяга верхнего блока к груди 3x15 Отдых 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 60 сек
- Французский жим сидя 3x15 Отдых 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x15 Отдых 60 сек
- Поочередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- «Велосипед» 3x26 макс Отдых 70 сек

721 очко

Тренировка №3 84 мин

- Женские приседания 3x15 Отдых 60 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 4x20 Отдых 60 сек
- Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 2x20 макс Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 60 сек

1071 очко

Тренировка №4 84 мин

- Женские приседания 3x15 Отдых 60 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 4x20 Отдых 60 сек
- Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 2x20 макс Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 60 сек

1129 очков

Тренировка №5 52 мин

- Тяга верхнего блока к груди 3x15 Отдых 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 60 сек
- Французский жим сидя 3x15 Отдых 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x15 Отдых 60 сек
- Поочередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- «Велосипед» 3x26 макс Отдых 70 сек

755 очков

Тренировка №6 86 мин

- Женские приседания 3x15 Отдых 60 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 4x20 Отдых 60 сек
- Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 2x20 макс Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 60 сек

1152 очко

Тренировка №7 84 мин

- Женские приседания 3x15 Отдых 60 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 4x20 Отдых 60 сек
- Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 2x20 макс Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 60 сек

1048 очков

Тренировка №8 52 мин

- Тяга верхнего блока к груди 3x15 Отдых 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 60 сек
- Французский жим сидя 3x15 Отдых 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x15 Отдых 60 сек
- Поочередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- «Велосипед» 3x26 макс Отдых 70 сек

817 очков

Тренировка №9 84 мин

- Женские приседания 3x15 Отдых 60 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 4x20 Отдых 60 сек
- Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 2x20 макс Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 60 сек

1071 очко

Тренировка №10 84 мин

- Женские приседания 3x15 Отдых 60 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 4x20 Отдых 60 сек
- Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 2x20 макс Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 60 сек

1129 очков

Тренировка №11 55 мин

- Тяга верхнего блока к груди 3x15 Отдых 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 60 сек
- Французский жим сидя 3x15 Отдых 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x15 Отдых 60 сек
- Поочередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- «Велосипед» 3x26 макс Отдых 70 сек

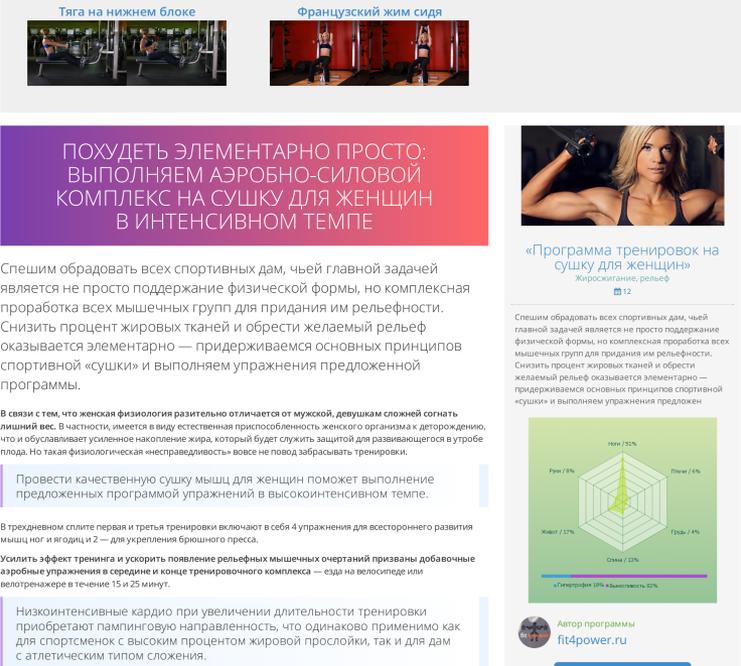
872 очко

Тренировка №12 86 мин

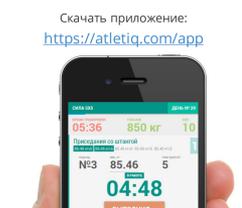
- Женские приседания 3x15 Отдых 60 сек
- Румынская становая тяга 4x15 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 4x20 Отдых 60 сек
- Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 2x20 макс Отдых 70 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 макс Отдых 70 сек
- Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 60 сек

1152 очко

Справочник упражнений программы

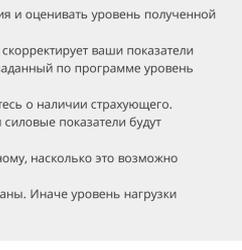


ПОХУДЕТЬ ЭЛЕМЕНТАРНО ПРОСТО: ВЫПОЛНЯЕМ АЭРОБНО-СИЛОВЫЙ КОМПЛЕКС НА СУШКУ ДЛЯ ЖЕНЩИН В ИНТЕНСИВНОМ ТЕМПЕ



«Программа тренировок на сушку для женщин» Лироксис, рельеф

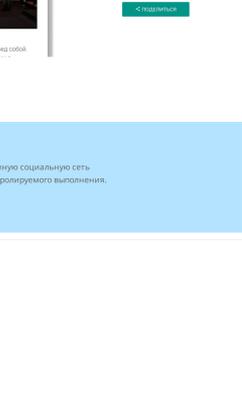
Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности. Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф для придания им рельефности. Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф для придания им рельефности. Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф для придания им рельефности.



Автор программы **fit4power.ru**

[Познакомьтесь с программой](#)

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>



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 упражнения на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы программы 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 удерживать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, поскольку 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