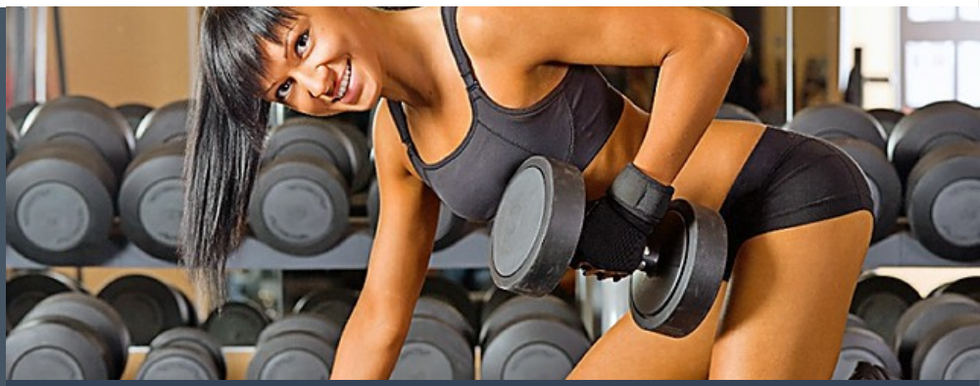
Гармоничное и сильное женское тело за 7 недель интенсивных занятий

Опытный | 40 дней | 21 тренировка | ~41 минута

За плечами уже серьезный спортивный опыт и многие часы результативных тренировок, а впереди — необходимость сложного выбора эффективной программы? К чему ставить эксперименты над собственным телом в бесплотных попытках изобрести радикально новый подход к тренингу? Старый добрый трехдневный сплит спортивным дамам в помощь!

https://atletiq.com/programms/322

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.



Хочешь быть сильной, женственной и выносливой? Тогда эта программа для тебя!

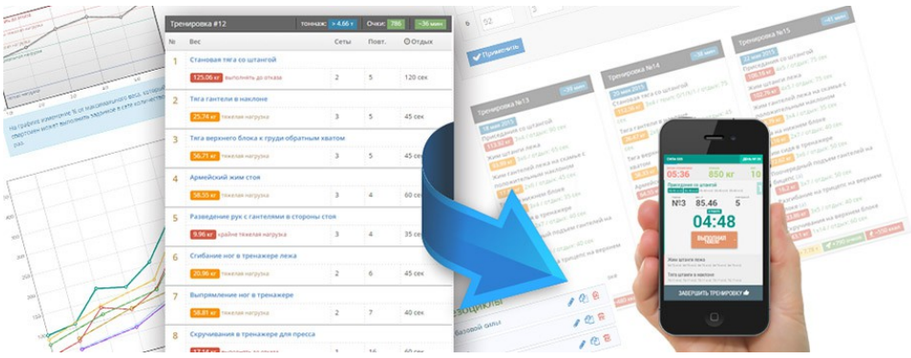
Используйте классическую схему организации занятий в оригинальной интерпретации. Продуманные, объемные тренировки и грамотная компоновка упражнений помогут добиться идеальных пропорций тела и развить выносливость.

Рекомендуемый трехдневный сплит для девушек предполагает наличие

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

некоторого спортивного опыта у занимающихся — нагрузки, предложенные программой не всем окажутся по силам. Основу занятий составляет работа со свободными весами, что требует элементарных знаний техники выполнения упражнений.

Автор:
Ника Мусатова



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 «№ 1. 3 недели (7 упражнений по 3 подхода)»

Продолжительность в днях: 17 | Тренировочные дни: 9 | Отдых: 8

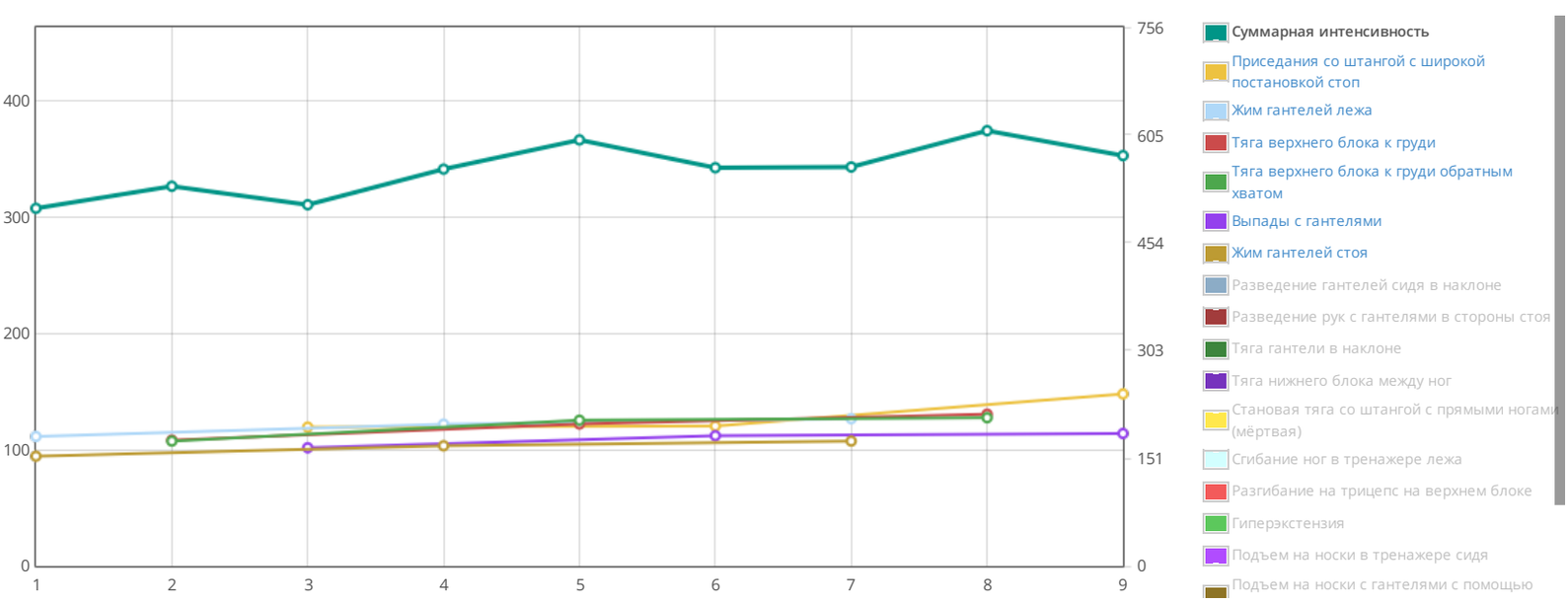
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Скручивания	2	20-25	40 сек
2	Гиперэкстензия	2	12-15	40 сек
3	Жим гантелей лежа	3	12-15	40 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	3	12-15	40 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	12-15	40 сек
6	Жим гантелей стоя	3	12-15	40 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	12-15	40 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Скручивания	2	20-25	40 сек
2	Гиперэкстензия	2	12-15	40 сек
3	Тяга верхнего блока к груди	3	8-10	40 сек
4	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	10-12	40 сек
5	Тяга гантели в наклоне	3	10-12	40 сек

6	Тяга нижнего блока между ног	3	9-12	40 сек
7	Разведение гантелей сидя в наклоне	3	12-15	40 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Скручивания	2	20-25	40 сек
2	Гиперэкстензия	2	12-15	40 сек
3	Приседания со штангой с широкой постановкой стоп	3	8-10	40 сек
4	Выпады с гантелями	3	10-15	40 сек
5	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	9-12	40 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-15	40 сек
7	Подъем на носки в тренажере сидя	3	15-20	40 сек
8	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	3	12-15	40 сек
6-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 — 38 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек — нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
3×15 Отдых: 40 сек — нормально

Тренировка №2 — 37 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек — нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 40 сек — нормально

Тренировка №3 — 43 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек — нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
3×9 Отдых: 40 сек — тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 40 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×15 Отдых: 40 сек нормально

Жим гантелей стоя
3×15 Отдых: 40 сек нормально

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 40 сек нормально

502 очков

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×12 Отдых: 40 сек нормально

Тяга гантели в наклоне
3×12 Отдых: 40 сек нормально

Тяга нижнего блока между ног
3×11 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 40 сек нормально

533 очков

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 40 сек нормально

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых: 40 сек нормально

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 40 сек нормально

Подъем на носки в тренажере сидя
3×20 Отдых: 40 сек нормально

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×15 Отдых: 40 сек нормально

507 очков

Тренировка №4 — 38 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×14 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×14 Отдых: 40 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×14 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей стоя
3×14 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 40 сек тяжело

557 очков

Тренировка №5 — 37 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×9 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×11 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×11 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга нижнего блока между ног
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×14 Отдых: 40 сек тяжело

598 очков

Тренировка №6 — 43 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×17 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
3×14 Отдых: 40 сек тяжело

559 очков

Тренировка №7 — 37 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей стоя
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Тренировка №8 — 37 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×8 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга нижнего блока между ног
3×9 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне

Тренировка №9 — 43 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
3×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Выпады с гантелями
3×10 Отдых: 40 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×9 Отдых: 40 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 40 сек тяжело

3×12 Отдых: 40 сек тяжело

560 очков

3×12 Отдых: 40 сек тяжело

611 очков

Подъем на носки в тренажере сидя

3×15 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки

3×12 Отдых: 40 сек тяжело

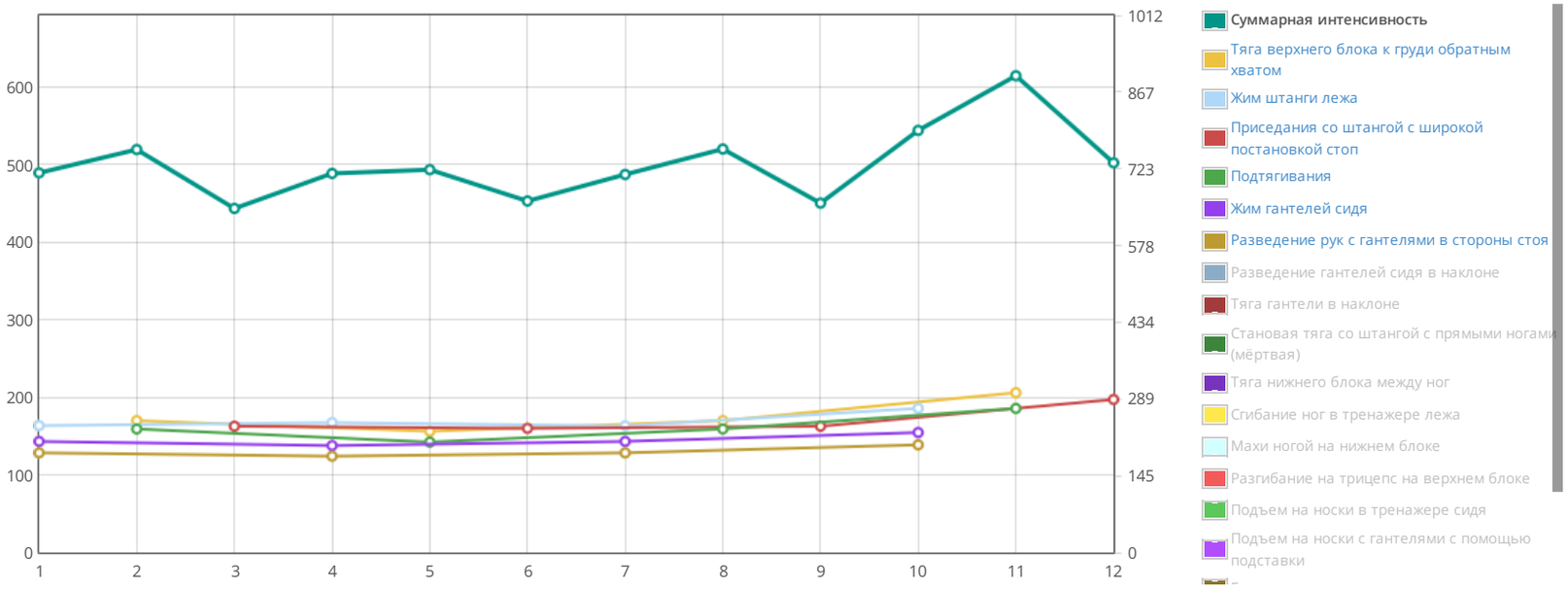
576 очков

2 «№ 2. 4 недели (7 упражнений по 4 подхода)»

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Скручивания	2	20-25	40 сек
2	Гиперэкстензия	2	12-15	40 сек
3	Жим штанги лежа	4	11-15	40 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	4	12-15	40 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	11-15	40 сек
6	Жим гантелей сидя	4	10-14	40 сек
7	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	10-15	40 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Скручивания	2	20-25	40 сек
2	Гиперэкстензия	2	12-15	40 сек
3	Подтягивания	4	6-10	40 сек
4	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	4	8-12	40 сек
5	Тяга гантели в наклоне	4	8-12	40 сек
6	Тяга нижнего блока между ног	4	8-12	40 сек
7	Разведение гантелей сидя в наклоне	4	12-15	40 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Скручивания	2	20-25	40 сек
2	Гиперэкстензия	2	12-15	40 сек
3	Приседания со штангой с широкой постановкой стоп	4	8-12	40 сек
4	Махи ногой на нижнем блоке	4	10-15	40 сек
5	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4	9-12	40 сек
6	Сгибание ног в тренажере лежа	4	10-15	40 сек
7	Подъем на носки в тренажере сидя	4	15-20	40 сек
8	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	4	12-15	40 сек
	6-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 41 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек — нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим штанги лежа
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

715 очков

Тренировка №2 — 41 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек — нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Подтягивания
4×8 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга нижнего блока между ног
4×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×15 Отдых: 40 сек — тяжело

759 очков

Тренировка №3 — 47 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек — нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
4×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
4×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×15 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×17 Отдых: 40 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

648 очков

Тренировка №4 — 41 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек — тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×14 Отдых: 40 сек — тяжело

Тренировка №5 — 41 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек — тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Подтягивания
4×10 Отдых: 40 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Тренировка №6 — 47 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек — тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
4×12 Отдых: 40 сек — тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
4×10 Отдых: 40 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×15 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей сидя
4×14 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×15 Отдых: 40 сек тяжело

714 очков

Тяга гантели в наклоне
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга нижнего блока между ног
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×14 Отдых: 40 сек тяжело

721 очков

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×20 Отдых: 40 сек нормально

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×14 Отдых: 40 сек тяжело

662 очков

Тренировка №7
41 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Жим штанги лежа
4×15 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×14 Отдых: 40 сек тяжело

Жим гантелей сидя
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

712 очков

Тренировка №8
40 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Подтягивания
4×8 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×10 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга нижнего блока между ног
4×10 Отдых: 40 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

760 очков

Тренировка №9
47 мин

Скручивания
2×20 Отдых: 40 сек нормально

Гиперэкстензия
2×15 Отдых: 40 сек тяжело

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
4×10 Отдых: 40 сек тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
4×15 Отдых: 40 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×10 Отдых: 40 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×15 Отдых: 40 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×15 Отдых: 40 сек оч. тяжело

658 очков

Тренировка №10
41 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа
4×11 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×15 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×11 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
4×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

795 очков

Тренировка №11
40 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подтягивания
4×6 Отдых: 40 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
4×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Тяга нижнего блока между ног
4×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
4×12 Отдых: 40 сек оч. тяжело

898 очков

Тренировка №12
47 мин

Скручивания
2×25 Отдых: 40 сек тяжело

Гиперэкстензия
2×12 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
4×8 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
4×12 Отдых: 40 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×9 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
4×10 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×15 Отдых: 40 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки

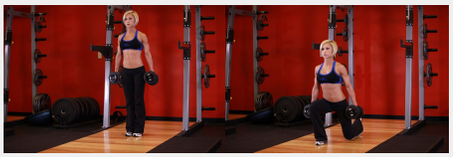
4×15 Отдых: 40 сек

оч. тяжело

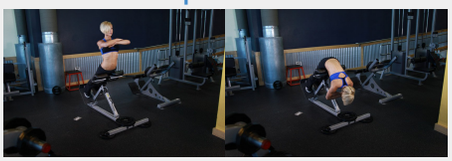
734 очков

Справочник упражнений программы

Выпады с гантелями

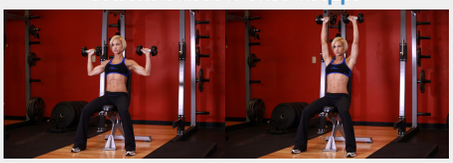


Гиперэкстензия

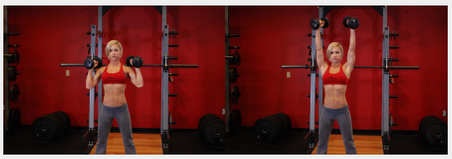


Жим гантелей лежа

Жим гантелей сидя

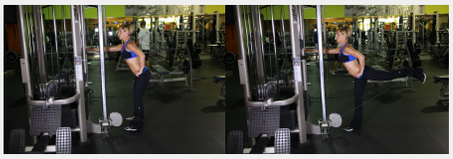


Жим гантелей стоя

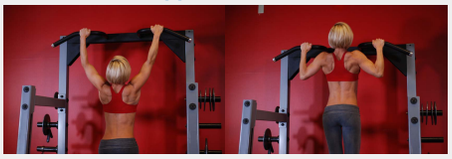


Жим штанги лежа

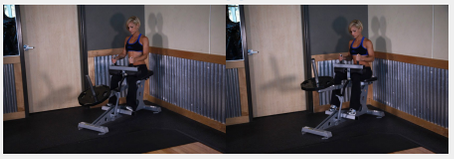
Махи ногой на нижнем блоке



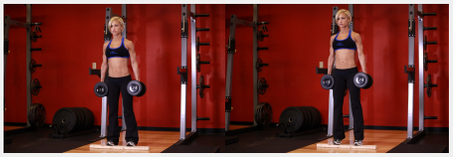
Подтягивания



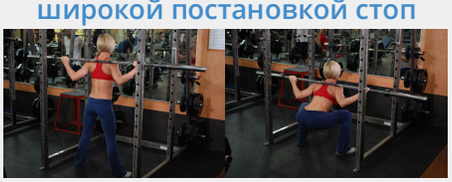
Подъем на носки в тренажере сидя



Подъем на носки с гантелями с помощью подставки



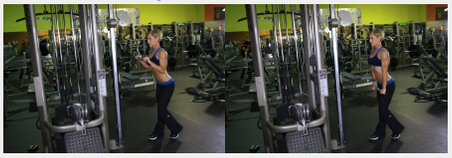
Приседания со штангой с широкой постановкой стоп



Разведение гантелей сидя в наклоне

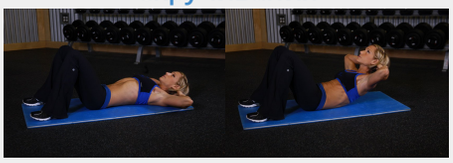
Разведение рук с гантелями в стороны стоя

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

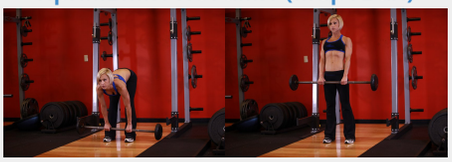


Сгибание ног в тренажере лежа

Скручивания

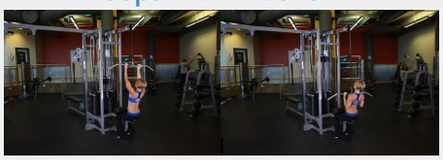


Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)



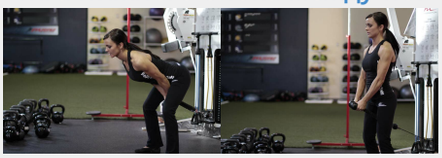
Тяга верхнего блока к груди

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом



Тяга гантели в наклоне

Тяга нижнего блока между ног



НАДОЕЛО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ?! ПРИСТУПАЙ К ПРОВЕРЕННОМУ ТРЕНИРОВОЧНОМУ СПЛИТУ ДЛЯ ДЕВУШЕК!

В разрезе приоритетных для женского организма направлений работы лучшим вариантом фитнес-тренировки для девушек станет трехдневный сплит, который предполагает разделение мышечных групп по следующей схеме:

- Первый тренировочный день будет посвящен усиленной работе над укреплением грудной и дельтовидной мышц с легкой нагрузкой на трицепс;
- Вторая тренировка будет полностью сосредоточена на спинных мышцах;
- На третей тренировке ключевая роль отводится работе ягодичной мышцы и мускулатуре ног.

> Предупреждая частый женский вопрос, обратим внимание: комплекс упражнений, включенных в предложенный план тренировок для девушек, помимо целевых мышц качественно нагружает большинство вспомогательных групп, поэтому беспокоиться о пропорциональности развития «форм» не стоит.

Программа тренировки 3 раза в неделю для девушек поделена на 2 объемных блока, общей продолжительностью 7 недель.

Первая неделя — входная, нагрузка умеренная что позволяет мышцам адаптироваться. Трех интенсивных занятий вполне достаточно, чтобы тренированный организм вошел в рабочий ритм и осилил техничное выполнение 15 повторений с одновременным наращиванием веса.

Как определить оптимальный рабочий вес? В этом вопросе полностью положитесь на собственные ощущения — нагрузка должна быть такой, чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений в подходе с заданным уровнем нагрузки.

В последующие недели рабочая нагрузка и интенсивность распределяется в контексте целей программы, подчиняясь хорошо известному принципу циклирования — начинается с объемов повторений на выносливость, а с повышением рабочих весов — плавно переориентируется на набор мышечной массы.

> Небольшое анатомическое отступление. При вхождении в субмаксимальную зону, то есть возрастании нагрузки до 65-75% с поддержанием высокой интенсивности за счет кратковременного отдыха между подходами, в работу включаются волокна 2-го типа (быстро сокращающиеся), ответственные за гипертрофию. И наоборот, при работе на большое количество повторений и 40 секундным интервалом отдыха идет преимущественное развитие силовой выносливости.

С переходом ко второму блоку программы тренировки в спортзале для девушек станут интенсивнее и объемы нагрузки возрастут за счет увеличения числа подходов до 4. Некоторые упражнения будут заменены усложненными, как, например, вместо тяги верхнего блока к груди предлагается выполнять классические подтягивания, а альтернативным упражнением к жиму гантелей будет выступать жим штанги.

Буквально каждую тренировку в зале для девушек открывает пара упражнений для укрепления мышечного корсета — гиперэкстензия и традиционные скручивания.

Как видим, в активную работу включены мышцы-антагонисты: мускулатура поясничного отдела спины и брюшного пресса.

> Выполнение их в двуподходном режиме сразу перед силовым комплексом преследует две цели — непосредственное поддержание тонуса мускулатуры корпуса и выполнение разогревающей мини-разминки.

Количество повторений в диапазоне 12-25 повторений позволяет усложнить задачу, выполняя упражнения с дополнительным весом.

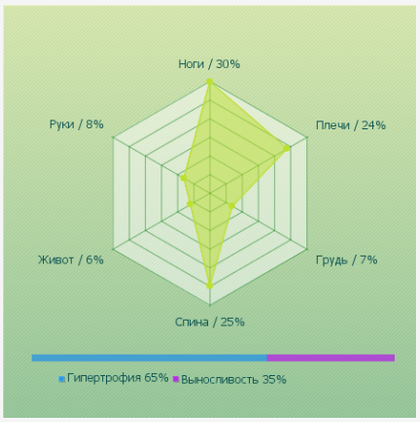
Последовательная нагружаемость этих мышц в комплексе дает мощный синергетический эффект — хорошо тренированная мускулатура корпуса позволит прогрессировать в силовых показателя, улучшить координацию и технику в выполнении основных упражнений, снизит риски травм позвонка и улучшит осанку.

«3-х дневный сплит для девушек»

Набор мышечной массы

21

За плечами уже серьезный спортивный опыт и многие часы результативных тренировок, а впереди — необходимость сложного выбора эффективной программы? К чему ставить эксперименты над собственным телом в бесплотных попытках изобрести радикально новый подход к тренингу? Старый добрый трехдневный сплит спортивным дамам в помощь!



Автор программы

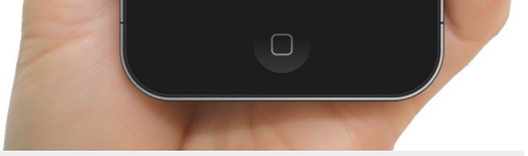
Ника Мусатова

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app

Хотите гарантий? Просто приступайте к занятиям и приготовьтесь наблюдать. Первый убедительный результат отразиться в зеркале уже через несколько недель регулярных занятий по программе.



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

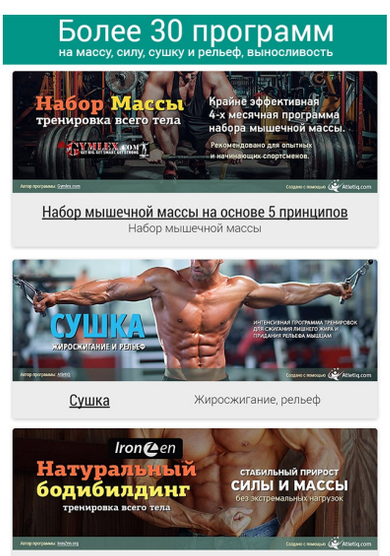
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

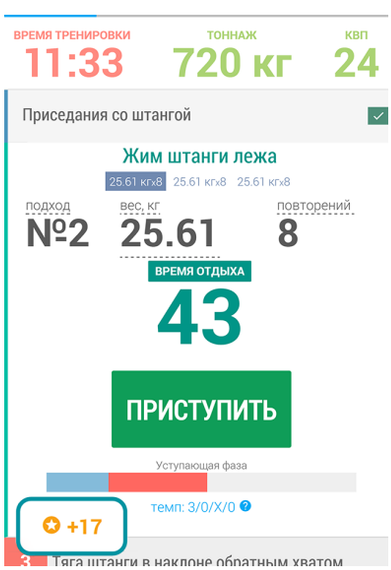
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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 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.

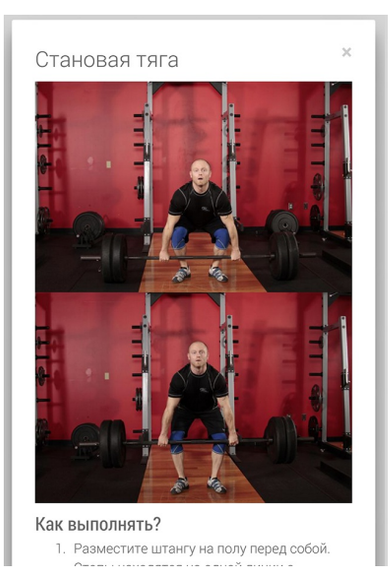
Как пользоваться мобильным ассистентом?

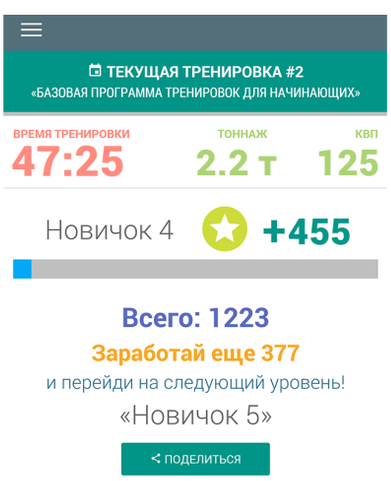
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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