

ТРЕНИРОВКА
ВСЕГО ТЕЛА

1 УРОВЕНЬ

С УЧЕТОМ
МЕСЯЧНЫХ ЦИКЛОВ

Новичок

22 дня

12 тренировок

~41 минута

«Критический» фитнес по женскому календарю — используй циклические схемы нагрузок.

Женский организм устроен деликатно, но это не значит, что в брутальном «мужском» спорте вам, милые дамы, не место. У команды Атлетик свой особый взгляд на результативный женский тренинг — мы периодизируем спортивный график по физиологическому «календарному» циклу.

<https://atletiq.com/programms/587>

Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

Женский спорт-брейк по циклу: меняй интенсивность нагрузок, добивайся максимальной результативности

Кто бы там что ни говорил, мы в Атлетик уверены: силовой спорт неимоверно красив, потому что однажды он широко распахнул двери для женщины. И сегодня прекрасная половина человечества продолжает активно осваиваться в зале: «приручать» снаряды, колонизировать тренажеры и покорять спортивные подиумы.

Это единственно доказывает, что слабый пол в тяжелом спорте равным счетом ничем не уступает мужчинам. Ничем! Разве что женский тренинг имеет свои естественные «месячные» особенности, о которых ты, наверняка, слышана, раз уж заглянула сюда.

Что ж, тебе повезло! Знающая свое дело команда Атлетик поможет адаптировать твой тренировочный график под смену фаз менструального цикла. Но не жди от нас нудных лекций по женской физиологии — мы практики, а потому уже подготовили периодизированный план тренировок в зале для девушек, который тебе остается синхронизировать со своим менструальным календарем. Спорту быть вопреки всему!

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 неделя»

Продолжительность в днях: 17

Тренировочные дни: 9

Отдых: 8

В данной свободной 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	4	15-20 (+max)	⌚ 50 сек
2	Приседания со штангой	3-4	10-16	⌚ 70-100 сек
3	Тяга верхнего блока к груди	3-4	10-16	⌚ 70-100 сек

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 9 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 35 мин

Скручивания 4×15 макс Отдых ⌚ 50 сек до отказа

Приседания со штангой 3×10 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 70 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди 3×10 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 70 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом 3×10 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 70 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×10 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 70 сек тяжело

700 очков

Тренировка №2 ⌚ 43 мин

Скручивания 4×20 макс Отдых ⌚ 50 сек до отказа

Приседания со штангой 4×12 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди 4×12 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом 3×10 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4×12 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек тяжело

965 очков

Тренировка №3 ⌚ 40 мин

Скручивания 4×15 макс Отдых ⌚ 50 сек до отказа

Приседания со штангой 3×15 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 90 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди 3×15 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 90 сек оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом 3×15 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 90 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×15 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 90 сек оч. тяжело

841 очков

«4 неделя (легкая)»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	2-3	15-20	⌚ 80 сек
2	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2-3	15-20	⌚ 80 сек
3	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя	2-3	15-20	⌚ 80 сек

Интенсивность тренировок по упражнениям

Тренировка №1 ⌚ 55 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3×20 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×20 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3×20 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек тяжело

Езда на велотренажере 1×30 мин Отдых: ⌚ 40 сек тяжело

553 очков

Тренировка №2 ⌚ 46 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3×18 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×18 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек нормально

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3×18 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек нормально

Езда на велотренажере 1×22 мин Отдых: ⌚ 40 сек нормально

454 очка

Тренировка №3 ⌚ 36 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 2×15 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2×15 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек нормально

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 2×15 Темп: 2:00/20 Отдых: ⌚ 80 сек нормально

Езда на велотренажере 1×16 мин Отдых: ⌚ 40 сек нормально

277 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Езда на велотренажере

Жим штанги лежа узким хватом

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя

Приседания со штангой

Разгибание на трицепс на верхнем блоке

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

Зарегистрироваться

ИСПОЛЬЗУЙ ЖЕНСКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО — ПОЛУЧАЙ ОТДАЧУ ОТ КАЖДОГО ДНЯ МЕСЯЧНОГО ЦИКЛА

«Для девушек (1 уровень)» Поддержание формы 12

Женский организм устроен деликатно, но это не значит, что в брутальном «мужском» спорте вам, милые дамы, не место. У команды Атлетик свой особый взгляд на результативный женский тренинг — мы периодизируем спортивный график по физиологическому календарному циклу.

⌚ Скачать в PDF

Автор программы
AYarmots

Подробнее о программе

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

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

Зарегистрироваться

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 пользу 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

Набор Массы

Сила

Жиры

Натуральный бодибилдинг

Время тренировки

11:33

Темп

720 кг

Масса

25.61

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

О +17

Становая тяга

Как выполнять?

Растяните штаны на талию перед собой

18 ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Поздравляю

Установить приложение

Программы тренировок
На сайт / 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