Приручи физиологию — используй периодизированную тренировочную программу, подстроенную под менструальный цикл

Опытный | 24 дня | 13 тренировок | ~52 минуты

Для фитнесистки призыв «циклировать» тренинг имеет особый смысл. Вот она — рациональная программа занятий в тренажерном зале для девушек, адаптированная под ежемесячно происходящие гормональные колебания в их организме.

https://atletiq.com/programms/588

Автор:
AYarmots

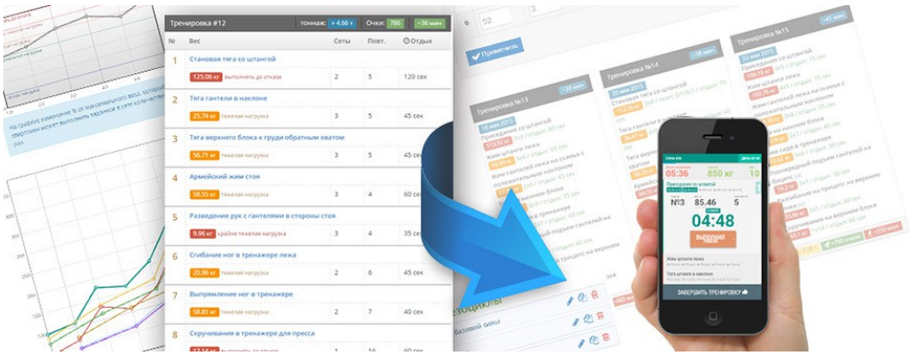
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффектным окажется результат зависит только от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

Подчиняй тренинг в деликатные женские дни спортивному закону периодизации

Твоя принадлежность к прекрасному полу нисколько не мешает достигнуть желаемого в тяжелом спорте, который еще до недавнего времени считался исключительно мужской привилегией. Позволим себе предположить, что ты пришла в тренажерный зал не силой меряться с местными завсегдатаями, а немного усовершенствовать то, что дано тебе от рождения. В точку?

На самом-то деле, было не сложно — практически каждая представительница лучшей половины человечества обращается к спорту именно за этим.

А поэтому наша тренировочная фемино-программа, гибко подстроенная под физиологические особенности женского организма, позволит комфортно проводить занятия спортом даже во время месячных и приведет тебя прямиком к цели — созданию женственно подтянутого и привлекательно тела. Тебе лишь остается — подстроить план под «красные» даты своего месячного календаря.



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: 19 | Тренировочные дни: 10 | Отдых: 9

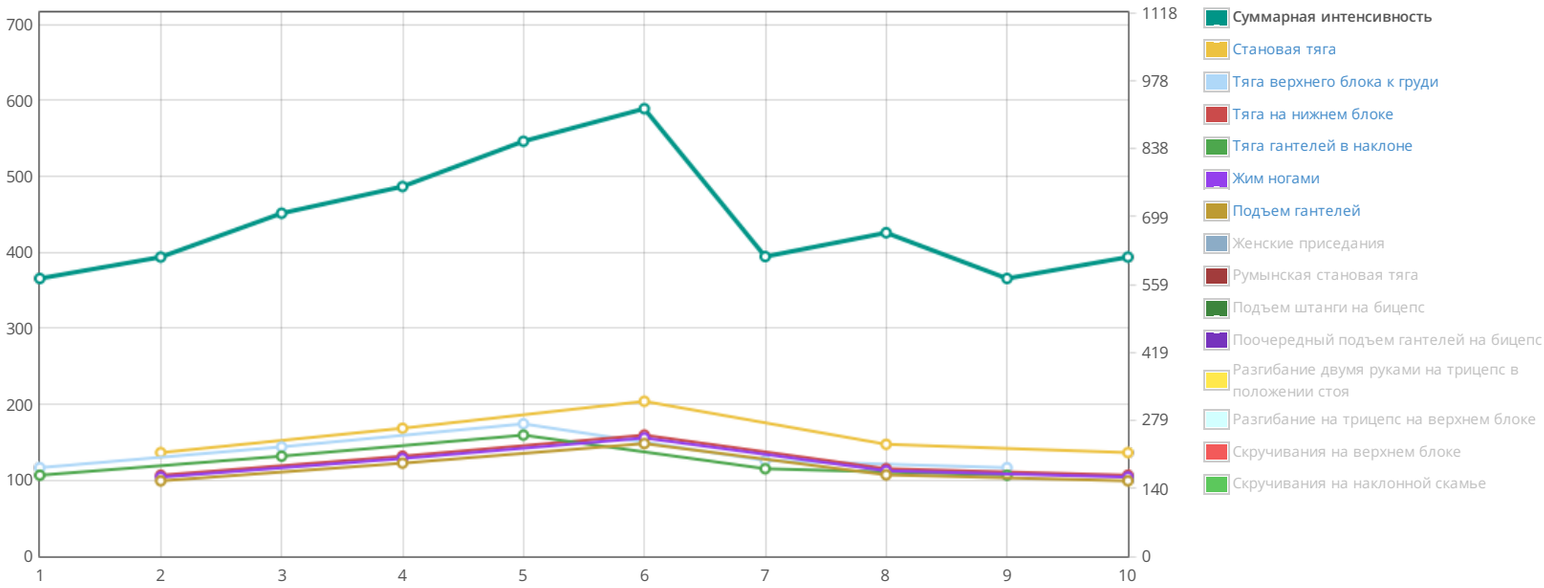
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Скручивания на верхнем блоке	3-4	10-15	60-90 сек
2	Женские приседания	3-4	10-15	60-90 сек
3	Румынская становая тяга	3-4	10-15	60-90 сек
4	Тяга верхнего блока к груди	3-4	10-15	60-90 сек
5	Тяга гантелей в наклоне	3-4	10-15	60-90 сек
6	Подъем штанги на бицепс	3-4	10-15	60-90 сек
7	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3-4	10-15	60-90 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Скручивания на наклонной скамье	3-4	10-15	60-90 сек
2	Становая тяга	3-4	10-15	60-90 сек
3	Жим ногами	3-4	10-15	60-90 сек
4	Тяга на нижнем блоке	3-4	10-15	60-90 сек
5	Подъем гантелей	3-4	10-15	60-90 сек
6	Поочередный подъем гантелей на бицепс	3-4	10-15	60-90 сек
7	Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя	3-4	10-15	60-90 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 — 45 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Женские приседания
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

571 очков

Тренировка №2 — 45 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Становая тяга
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем гантелей
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×10 Отдых: 60 сек — тяжело

615 очков

Тренировка №3 — 56 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Женские приседания
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Румынская становая тяга
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

705 очков

Тренировка №4 — 56 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Становая тяга
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим ногами
3×15 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тренировка №5 — 61 мин

Скручивания на верхнем блоке
4×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Женские приседания
4×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Румынская становая тяга
4×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Тренировка №6 — 61 мин

Скручивания на наклонной скамье
4×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Становая тяга
4×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим ногами
4×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем гантелей
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело

760 очков

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

853 очков

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем гантелей
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
4×10 Отдых: 80 сек тяжело

920 очков

Тренировка №7 52 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Женские приседания
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

616 очков

Тренировка №8 52 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Становая тяга
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем гантелей
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×12 Отдых: 80 сек тяжело

665 очков

Тренировка №9 52 мин

Скручивания на верхнем блоке
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Женские приседания
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

571 очков

Тренировка №10 52 мин

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Становая тяга
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем гантелей
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Поочередный подъем гантелей на бицепс
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

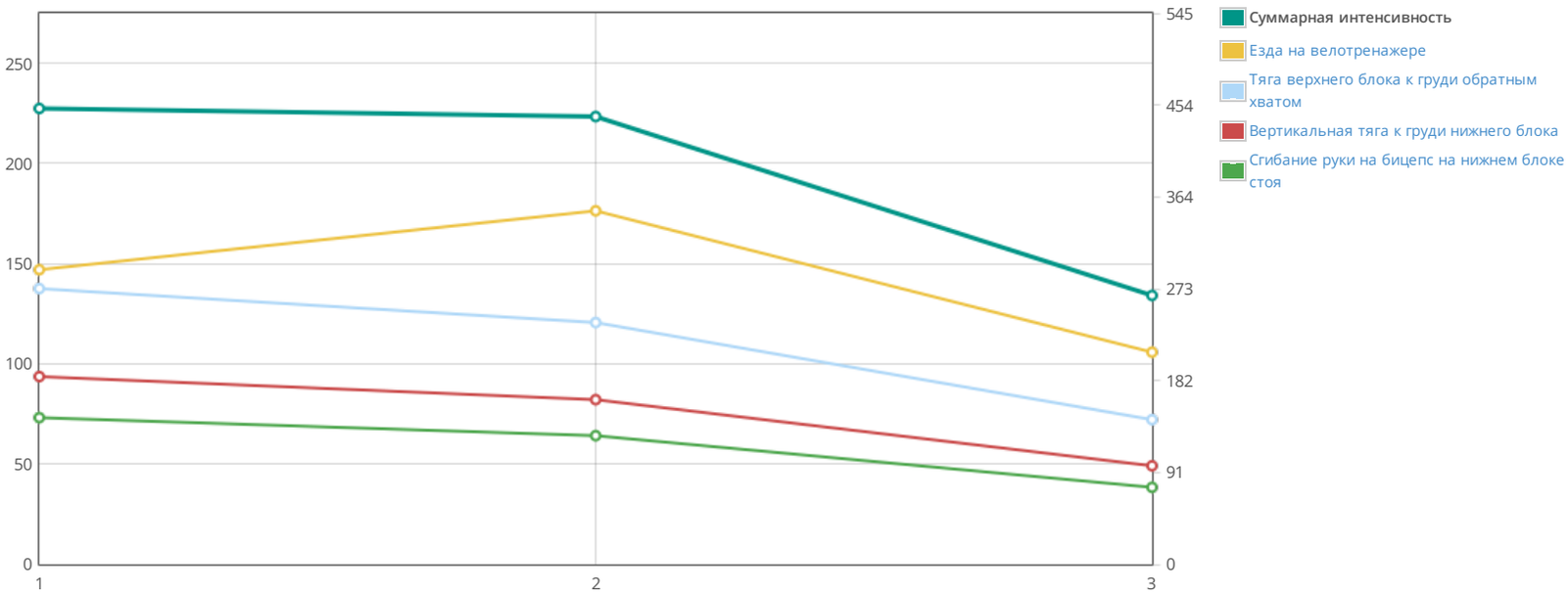
Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

615 очков

2 «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	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя	2-3	15-20	80 сек
3	Вертикальная тяга к груди нижнего блока	2-3	15-20	80 сек
4	Езда на велотренажере	1	18 мин-30 мин	40 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 50 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×20 Отдых: 80 сек — тяжело

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×20 Отдых: 80 сек — тяжело

Вертикальная тяга к груди нижнего блока
3×20 Отдых: 80 сек — тяжело

Езда на велотренажере
1×25 мин Отдых: 40 сек — нормально

451 очков

Тренировка №2 — 54 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×18 Отдых: 80 сек — тяжело

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
3×18 Отдых: 80 сек — тяжело

Вертикальная тяга к груди нижнего блока
3×18 Отдых: 80 сек — тяжело

Езда на велотренажере
1×30 мин Отдых: 40 сек — нормально

443 очков

Тренировка №3 — 38 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
2×15 Отдых: 80 сек — нормально

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
2×15 Отдых: 80 сек — нормально

Вертикальная тяга к груди нижнего блока
2×15 Отдых: 80 сек — нормально

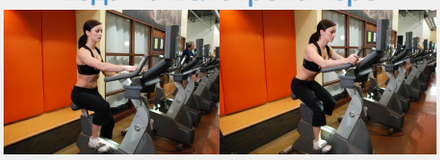
Езда на велотренажере
1×18 мин Отдых: 40 сек — нормально

266 очков

Справочник упражнений программы

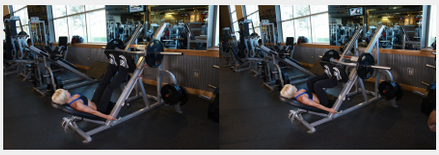
Вертикальная тяга к груди нижнего блока

Езда на велотренажере

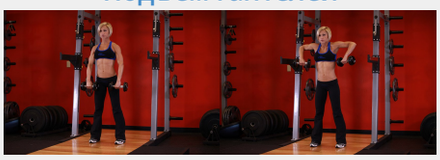


Женские приседания

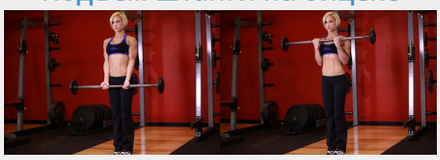
Жим ногами



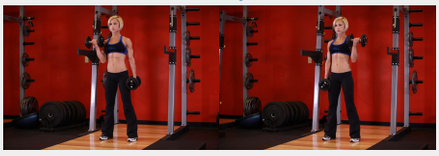
Подъем гантелей



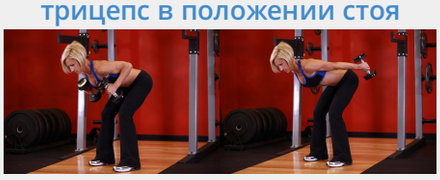
Подъем штанги на бицепс



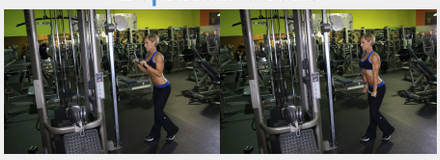
Поочередный подъем гантелей на бицепс



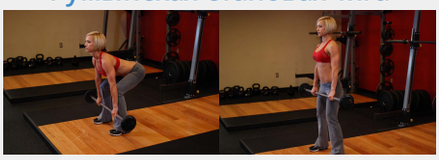
Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя



Разгибание на трицепс на верхнем блоке

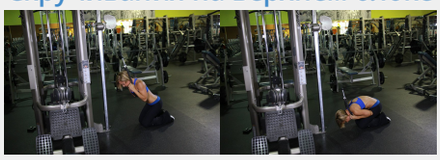


Румынская становая тяга



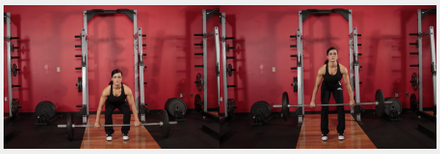
Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя

Скручивания на верхнем блоке

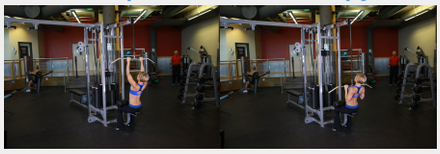


Скручивания на наклонной скамье

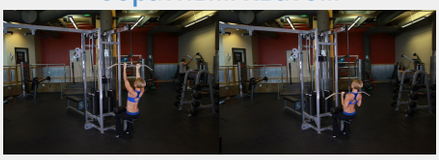
Становая тяга



Тяга верхнего блока к груди

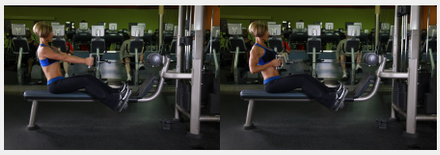


Тяга верхнего блока к груди обратным хватом



Тяга гантелей в наклоне

Тяга на нижнем блоке



ДЕЛИ ПРОГРАММУ НА ЦИКЛЫ, ДЕЛАЙ «КРИТИЧЕСКИЕ» ДНИ ЖЕНСКОГО ТРЕНИНГА МАКСИМАЛЬНО РЕЗУЛЬТАТИВНЫМИ

Одной женской загадкой стало меньше! Атлетик отыскал способ использовать естественные месячные циклы во благо тренировочному процессу. Проверим?

Первое и основное — режим тренировочной работы. Он не такой как у мужчин у него свой особый женский «характер».

«Для девушек (II уровень)»

Поддержание формы

13

Для фитнесистки призыв «циклировать» тренинг имеет особый смысл. Вот она — рациональная программа занятий в тренажерном зале для

> Если сильный пол идет к рекордам, угнетая мышцы весом, то у тебя другая стратегия — ты будешь «вытачивать» форму объемными нагрузками.

Это не какая-то новая гениальная придумка, а вполне объяснимая с точки зрения физиологии тренировочная модель. Поскольку твои мышцы изначально «обделены» миофибриллами классический тренинг в силовом стиле или работа в «отказ» их не «проймет».

Чтобы приблизиться к желаемым формам, тебе стоит сделать ставку на подходы с большим числом повторений в диапазоне от 10 до 20. Теперь понятно, почему ни одна мужская «качковская» программа на тебе не работает?

> Раз уж жесткая силовая работа нам без надобности, «сплитовать» нет резона — тренируем все тело в рамках одной сессии.

В плане подборки упражнений особой специфики в женском тренинге не просматривается — тебе одинаково пригодятся как базовые, так и изолирующие движения. Разве что фокус нагрузки мы наведем на верхнюю часть корпуса — на него ляжет больший пласт работы. И в этом, собственно, основной парадокс женского тренинга.

Стремясь откорректировать «проблемные» места, к коим обычно относят ягодицы и мышцы бедра, спортивные дамы усиливают «визуальную» диспропорцию между ними и мускулатурой верхней части корпуса, которая по предопределению у женщин менее «отзывчива» к физическим нагрузкам.

Но мы ведь стремимся к гармонии пропорций, а не обретению фриковского «бампера» верно?

> Кстати, о ягодицах. Возможно, ты не в курсе, но приседания для женщин, которые мы предлагаем тебе освоить, имеют свою техническую специфику — они «форматируют» конкретно ягодичные мышцы, убирая часть нагрузки с квадрицепса.

Теперь перейдем к самой сути. Наверняка, ты не раз замечала, что в течение месяца физические способности твоего тела закономерно изменяются: в одни моменты ты на пике работоспособности, в другие — активируется режим «мне нельзя таскать тяжести, я же женщина».

Вот оно известное девичье непостоянство, спровоцированное, как и следовало ожидать, гормональными колебаниями. Но совладать с ними несложно, используя грамотную периодизацию нагрузок.

В нашей программе, опираясь на подтвержденные медицинские факты, мы постарались «раскидать» тренировочную работу таким образом, чтобы менструальный цикл работал на тебя и помог улучшить результативность силовых занятий.

Для этого условно разделим месяц на 3 периода.

> Самая продуктивная для тебя — первая часть цикла, наступившая после окончания менструации и длящаяся в среднем 12 дней.

Это самое лучшее время, чтобы хорошенько «оторваться» и нагрузить мышцы, поэтому первые 6 тренировок для тебя пройдут в режиме «интенсив». Тут ты, наконец, можешь доказать самой себе, что способна поднимать кое-что поувесистее женской сумочки — тренировки будут самыми объемными, а рабочие веса самыми рекордными.

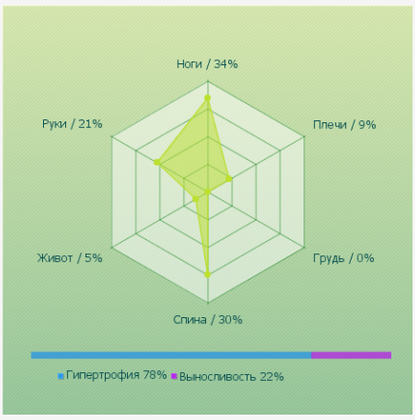
Ко второму периоду цикла ты ощутишь постепенный спад тренировочного энтузиазма. Это нормально — твой организм переключается в дежурный режим энергосбережения. Нагрузку тут объективно стоит снизить — ты опускаешься до нижней границы диапазона объемности, выполняя по 10-12 повторений в 3 сетах.

Итак, наступает 3 период цикла — критические дни в прямом смысле слова. В твоем организме происходит настоящий гормональный бум, уровень «женских гормонов» зашкаливает, метаболизм достигает пиковой активности, а вот тренировочные показатели, напротив, стремятся к 0.

> Борись с желанием «выпасть» из тренинга, фитнес во время месячных — это лайтовая нагрузка. Самое мудрое решение — включить в программу аэробную часть и занять умеренно интенсивной работой мускулатуру верхней части корпуса.

Да... женский организм — сложный механизм, но мы, кажется, разобрали его по винтикам. Тестируй программу, оставайся спортивной и женственной с Атлетик.

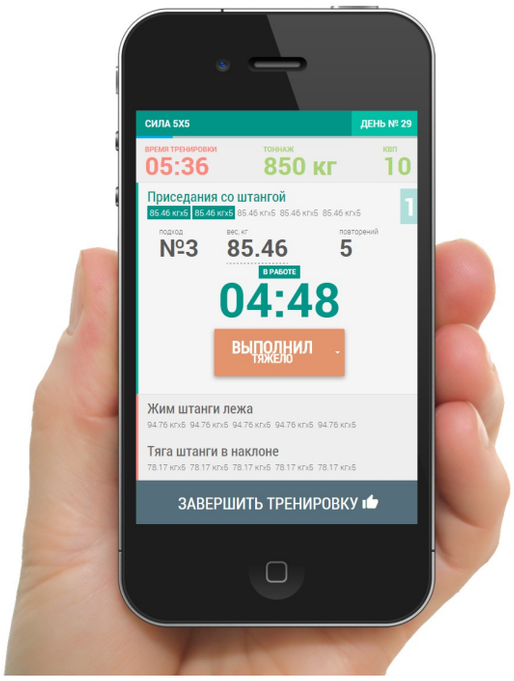
девушек, адаптированная под ежемесячно происходящие гормональные колебания в их организме.



Автор программы
AYarmots

Подробнее о программе

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

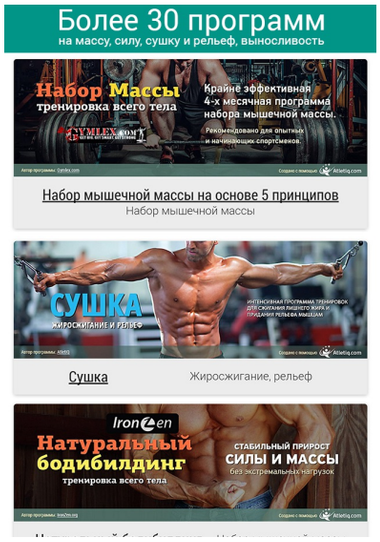
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

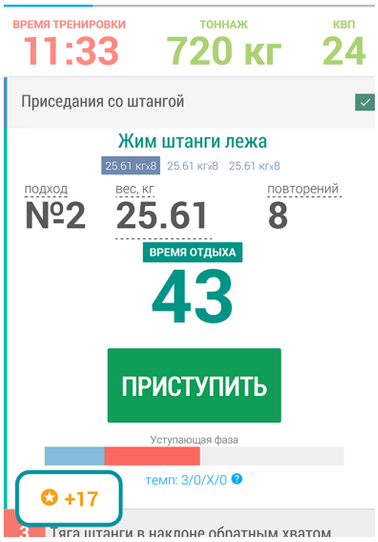
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

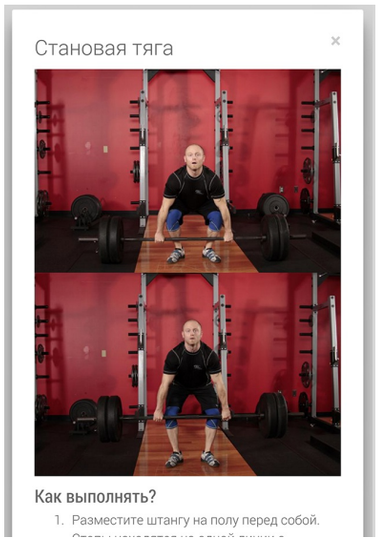
Как пользоваться мобильным ассистентом?

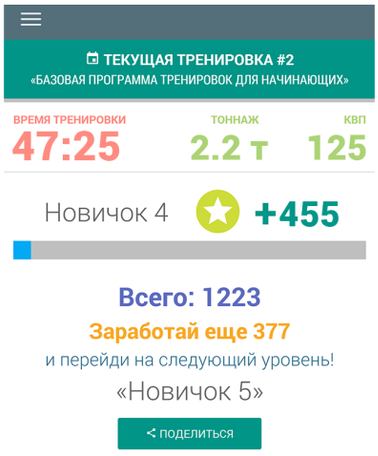
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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