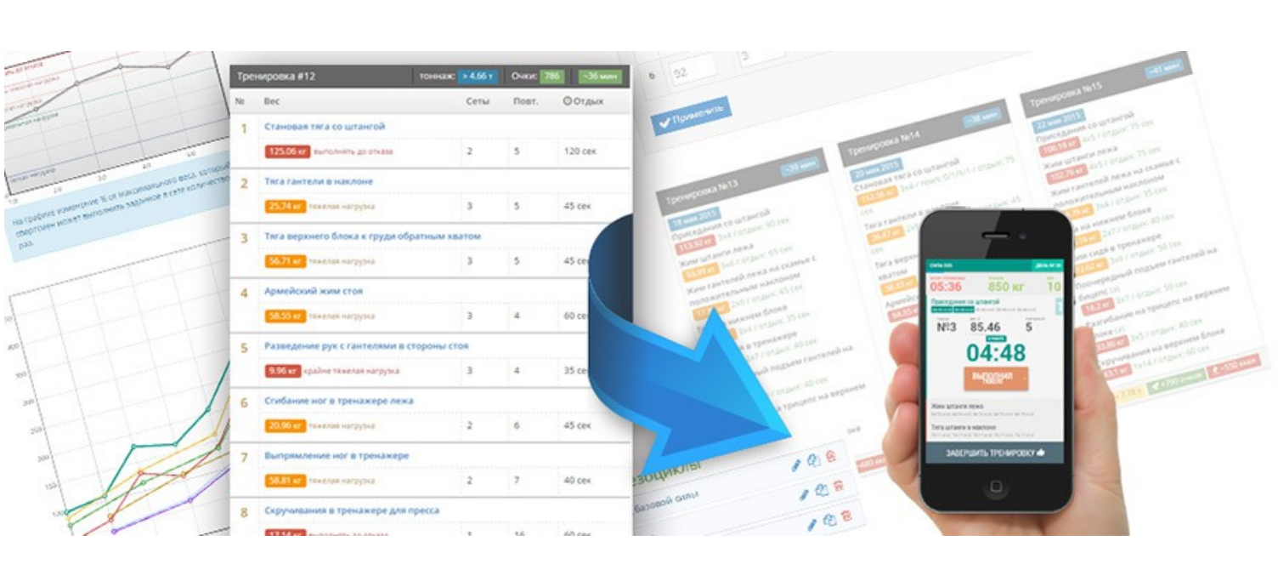
SLIM & FEMININITY
РЕЛЬЕФ С ФОКУСОМ НА КРУПНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ
12 ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Сделай себе «рельефно», используй эффективную женскую сплит-программу с ориентацией на крупные мышцы.

Новичок 23 дня 12 тренировок ~40 минут

Осиная талия и стройные ножки – это то, что дадено тебе природой. Зато подтянутое и спортивное тело с явным мышечным рельефом – результат кропотливой работы над собой и только твоя персональная заслуга. Тренировочный план Slim & Femininity принесет еще один повод гордиться собой, ведь с его помощью можно достичь хорошей мышечной прорисовки!

https://atletiq.com/programma/slim-femininity-relef-s-fokusom-na-krupnye-myshcy-767.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 «12 тренировок»

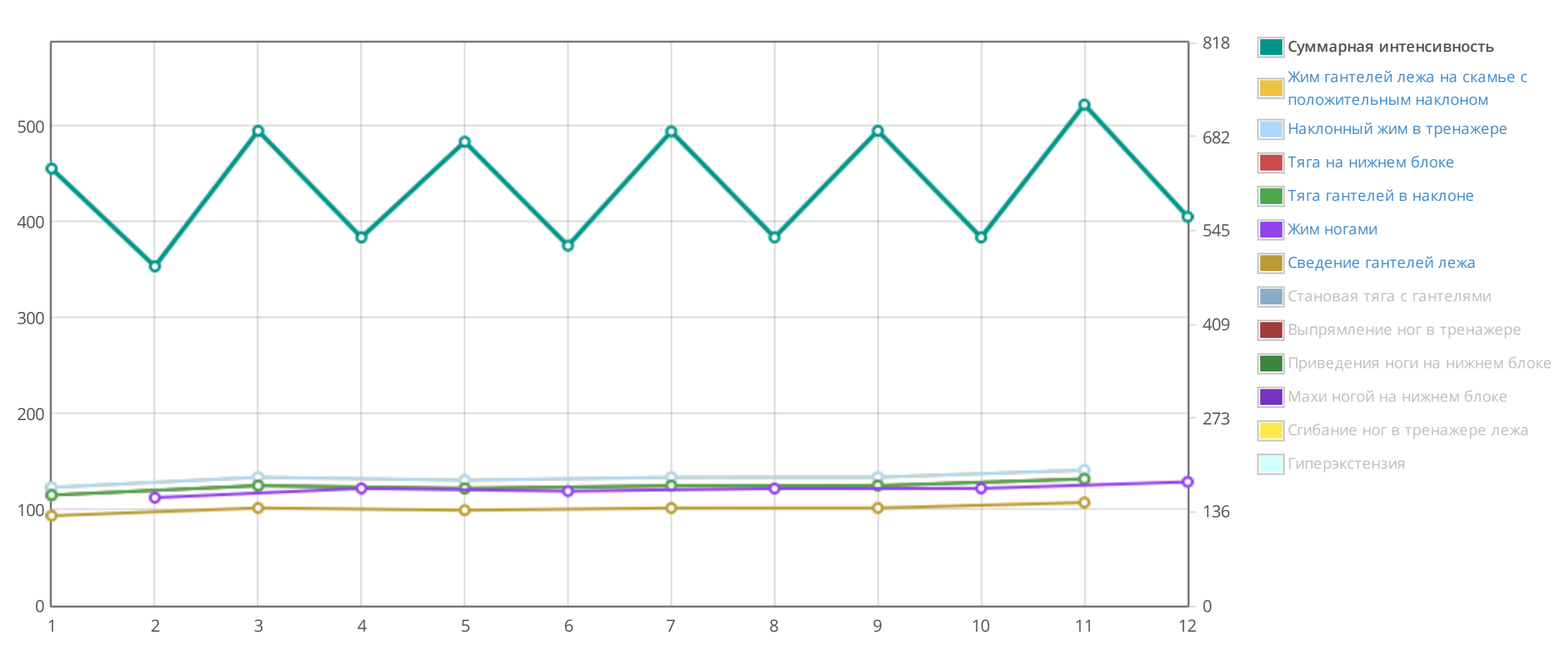
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Наклонный жим в тренажере	3	12-16	45-75 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	12-16	45-75 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	12-16	45-75 сек
4	Тяга гантелей в наклоне	3	12-16	45-75 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3	12-16	45-75 сек
6	Гиперэкстензия	3	12-16	45-75 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Становая тяга с гантелями	3	12-16	45-75 сек
2	Жим ногами	3	12-16	45-75 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	12-16	45-75 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	3	12-16	45-75 сек
5	Махи ногой на нижнем блоке	3	12-16	45-75 сек
6	Приведения ноги на нижнем блоке	3	12-16	45-75 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 36 мин

Наклонный жим в тренажере
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

> 12.11 т 635 очков

Тренировка №2 36 мин

Становая тяга с гантелями
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

Приведения ноги на нижнем блоке
3×12 Отдых: 50 сек тяжело

> 6.91 т 493 очков

Тренировка №3 44 мин

Наклонный жим в тренажере
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

> 13.71 т 689 очков

Тренировка №4 44 мин

Становая тяга с гантелями
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Жим ногами
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

Приведения ноги на нижнем блоке
3×14 Отдых: 75 сек тяжело

> 7.88 т 535 очков

Тренировка №5 35 мин

Наклонный жим в тренажере
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

> 14.78 т 674 очков

Тренировка №6 35 мин

Становая тяга с гантелями
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Жим ногами
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

Приведения ноги на нижнем блоке
3×16 Отдых: 45 сек тяжело

> 8.4 т 523 очков

Тренировка №7 41 мин

Наклонный жим в тренажере
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

> 12.47 т 689 очков

Тренировка №8 41 мин

Становая тяга с гантелями
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

Приведения ноги на нижнем блоке
3×12 Отдых: 65 сек тяжело

> 7.13 т 535 очков

Тренировка №9 39 мин

Наклонный жим в тренажере
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение гантелей лежа
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

> 13.71 т 689 очков

Тренировка №10 39 мин

Становая тяга с гантелями
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Жим ногами
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Махи ногой на нижнем блоке
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

Приведения ноги на нижнем блоке
3×14 Отдых: 60 сек тяжело

> 7.88 т 535 очков

Тренировка №11 43 мин

Наклонный жим в тренажере
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сведение гантелей лежа
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 15.24 т 728 очков

Тренировка №12 43 мин

Становая тяга с гантелями
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Жим ногами
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Выпрямление ног в тренажере
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

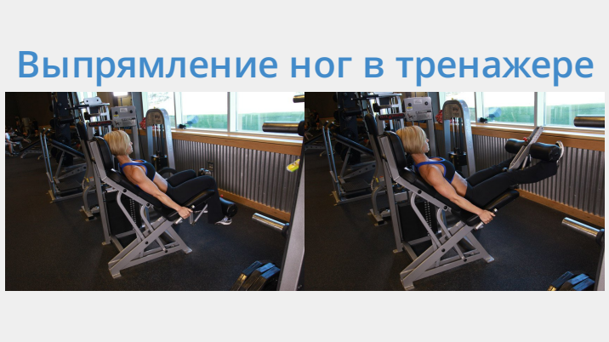
Махи ногой на нижнем блоке
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

Приведения ноги на нижнем блоке
3×16 Отдых: 70 сек оч. тяжело

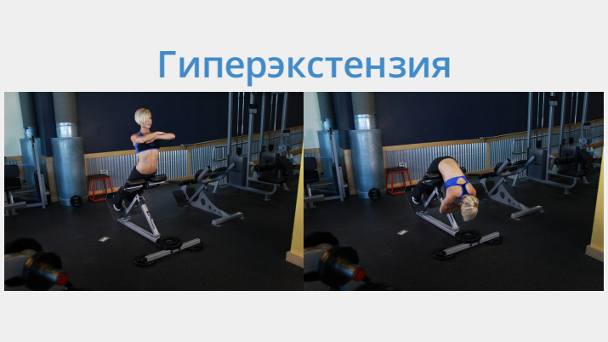
> 8.71 т 565 очков

Справочник упражнений программы

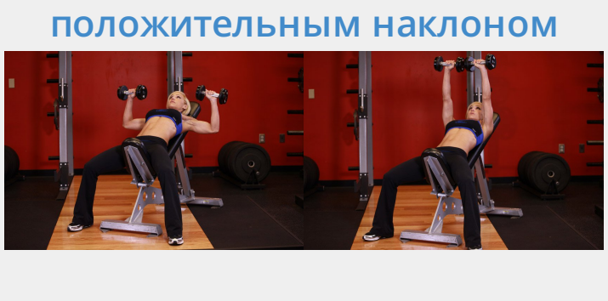
Выпрямление ног в тренажере



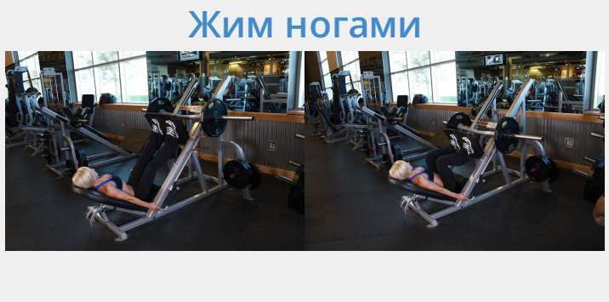
Гиперэкстензия



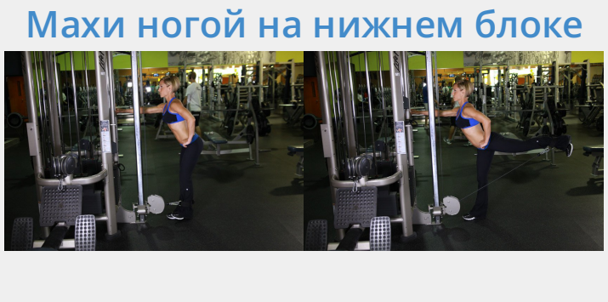
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



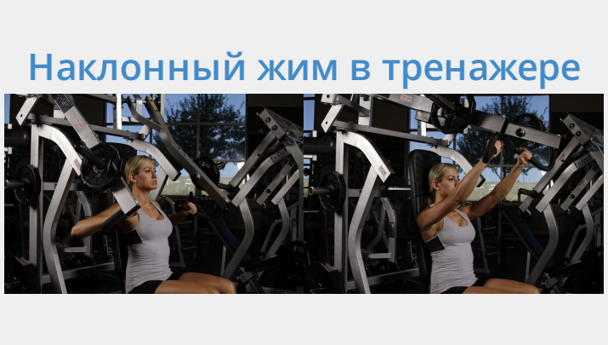
Жим ногами



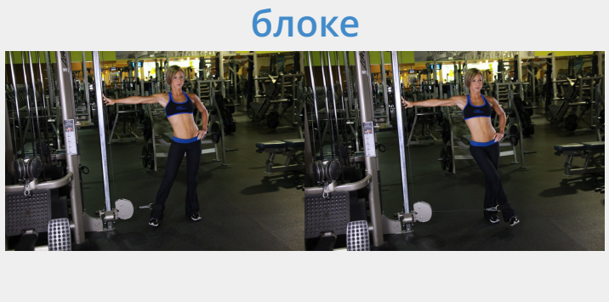
Махи ногой на нижнем блоке



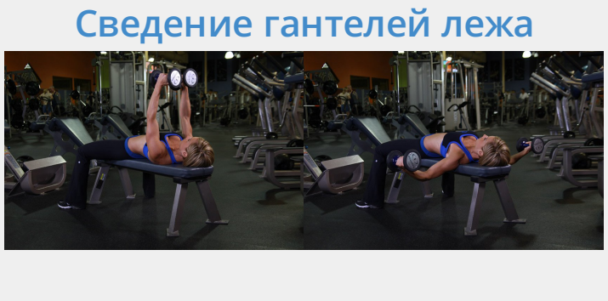
Наклонный жим в тренажере



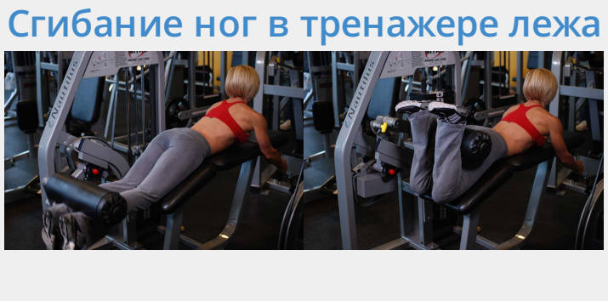
Приведения ноги на нижнем блоке



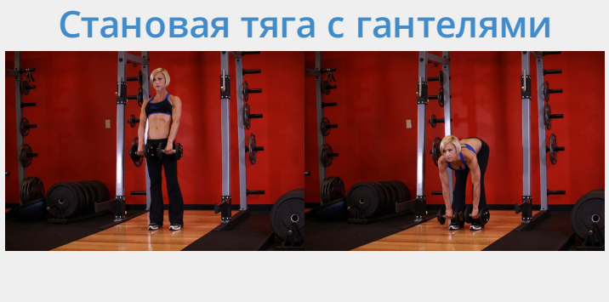
Сведение гантелей лежа



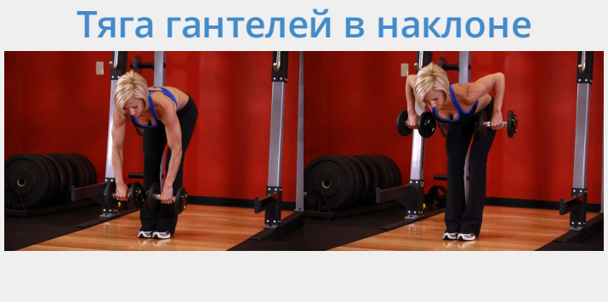
Сгибание ног в тренажере лежа



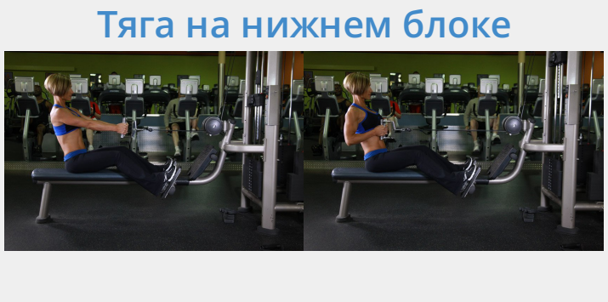
Становая тяга с гантелями



Тяга гантелей в наклоне



Тяга на нижнем блоке



ПРОГРАММА ДВУХДНЕВНОГО СПЛИТА ДЛЯ ДЕВУШЕК, НАЦЕЛЕННАЯ НА ПРИДАНИЕ РЕЛЬЕФА МЫШЦАМ НОГ, СПИНЫ И ГРУДИ.

Кто сказал, что структурирование мышечного рельефа — не женское дело? Изящные выпуклости (в нужных местах) и строгие линии мышц украшают девичье тело не меньше, чем мужское. Достаточно взглянуть на «местных» фитоняшек в залах — спортивность и рельефность тела не умаляет их хрупкости и женственности.

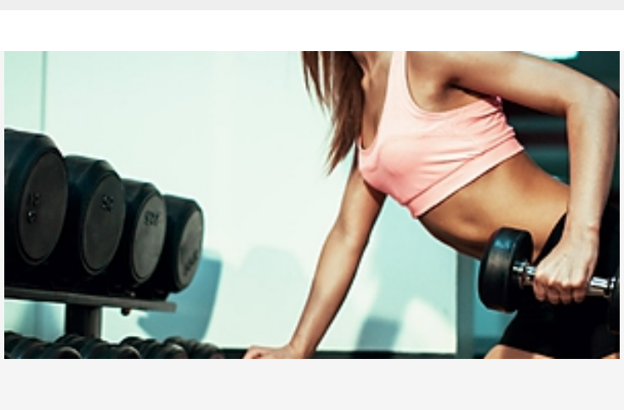
Если есть желание походить на одну из них, доверь ответственную цель создания своих новых форм нашему тренировочному сплиту — он не поведет! Хотя постой-постой: сперва убедись, что к трансформации тела ты готова не только морально, но и физически. Большинство начинающих спортсменок занимаются тем, что называют — «резьбой по кости».

Чтобы не быть разочарованной результатами в финале, необходимо иметь наработанную мышечную массу, «поверх которой» которой этот самый рельеф должен проявиться. С «исходными данными» все в порядке? Тогда начнем «разбор полетов»!

И самый первый, он же самый главный вопрос: как скоро ты сможешь получить результат? 23 дня отделяют тебя от тела твоей мечты! Много ли это? Очевидно, что нет — как только ты включишься работу, время полетит с космической скоростью. Дни тренировок спины и груди будут сменяться этапами ножного тренинга.

Со всем уважением к твоему «нежному» статусу женщины, но скидок мы решили не делать. Оттого не удивляйся, что рельефная работа не то же, что «веселые страты», придется попотеть: короткие интервалы отдыха, объемные подходы, «плавающая» интенсивность этому будут способствовать в полной мере. Но если верить ученым мужам, девушкам тренинг в таком режиме не только на пользу, но и «по кайфу».

Ну да не будем больше «спойлерить» — дальнейшие пояснения к программе оставим на совести приложения Атлетик. А тебе завещаем срочно шагать в зал!

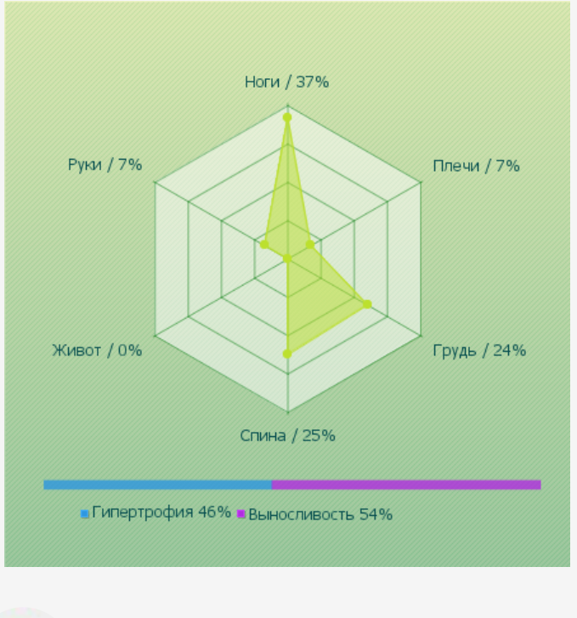


«Slim & Femininity: рельеф с фокусом на крупные мышцы»

Жиросжигание, рельеф

12

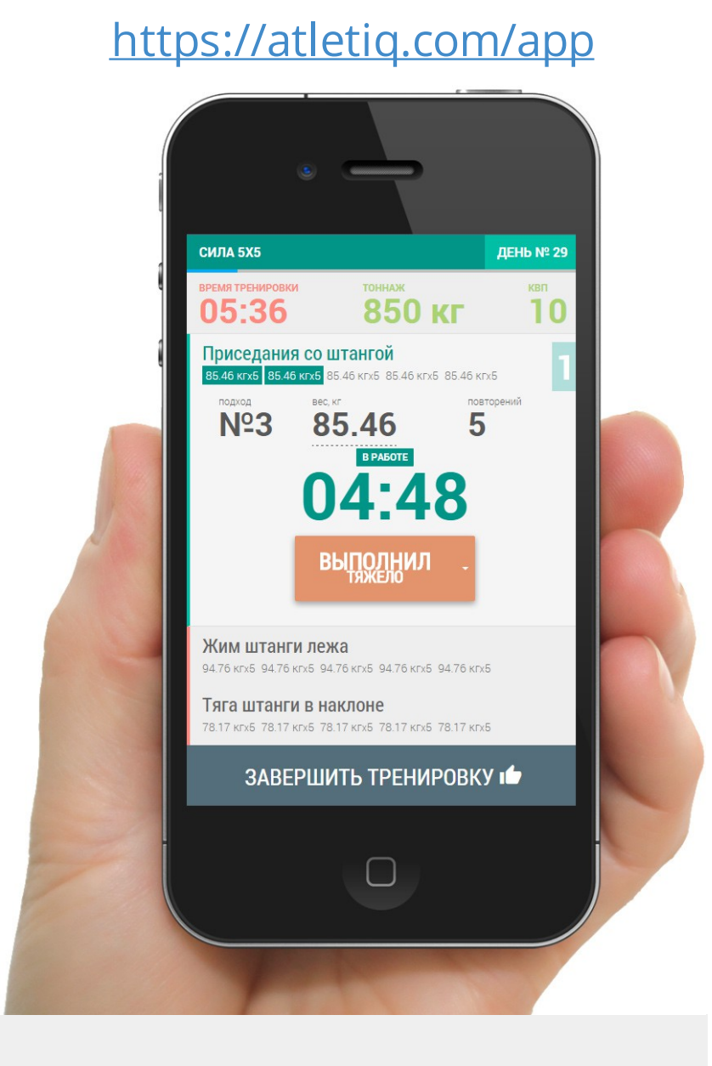
Осиная талия и стройные ножки – это то, что дадено тебе природой. Зато подтянутое и спортивное тело с явным мышечным рельефом – результат кропотливой работы над собой и только твоя персональная заслуга. Тренировочный план Slim & Femininity принесет еще один повод гордиться собой, ведь с его помощью можно достичь хорошей мышечной прорисовки!



Автор программы
AtletIQ

Подробнее о программе

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



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

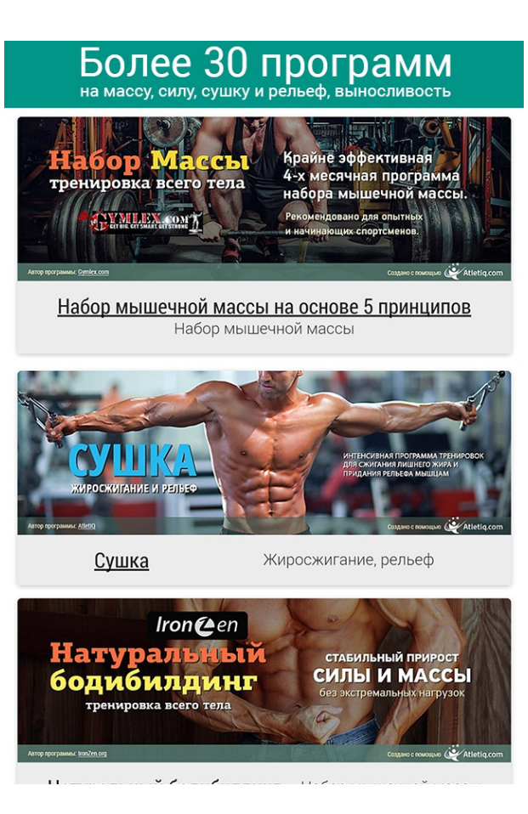
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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.

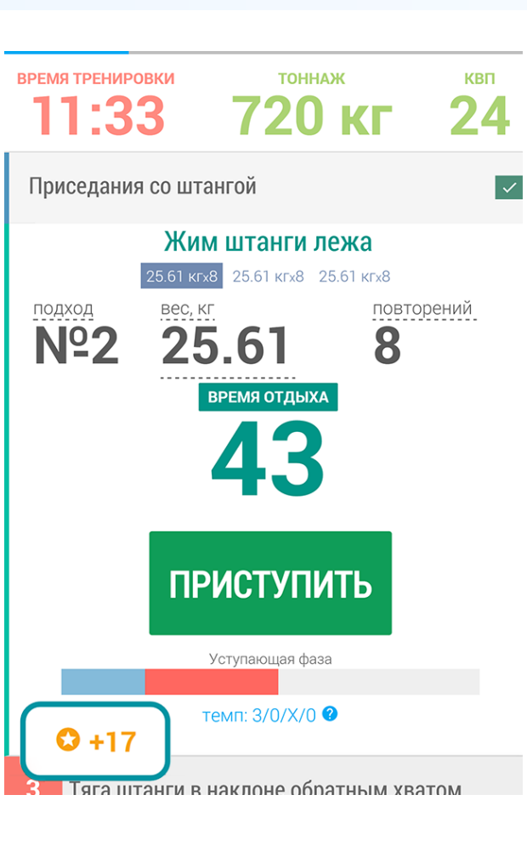
> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.



Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость

Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы

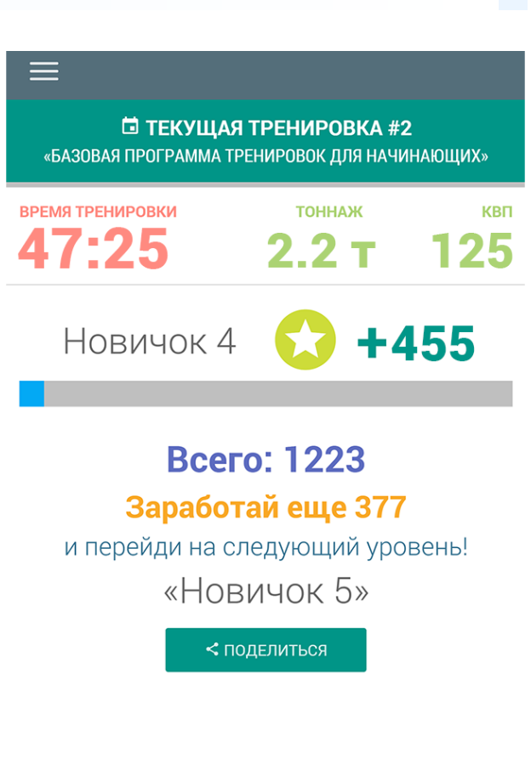
Сушка
Жиросжигание, рельеф



ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33
ТОННАЖ 720 кг
КВП 24
Приседания со штангой
Жим штанги лежа
подход №2
вес, кг 25.61
повторений 8
ВРЕМЯ ОТДЫХА
43
ПРИСТУПИТЬ
Уступающая фаза
темп: 3/0/X/0
+17
Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Становая тяга

Как выполнять?
1. Разместите штангу на полу перед собой.



ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»
ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25
ТОННАЖ 2.2 т
КВП 125
Новичок 4 +455
Всего: 1223
Заработай еще 377
и перейди на следующий уровень!
«Новичок 5»
поделиться

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