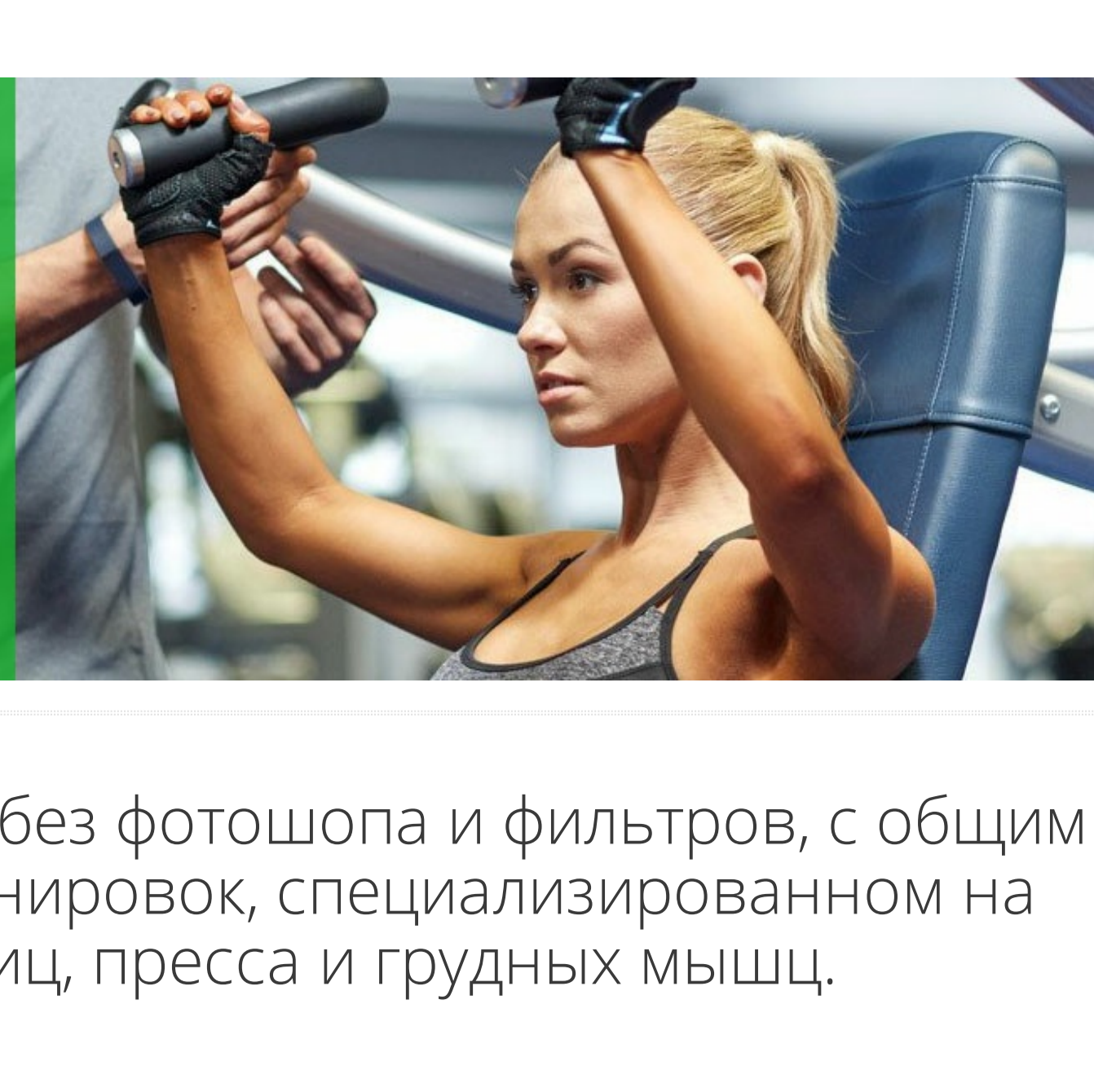


ЖЕНСКИЙ КОМПЛЕКС ТРИНИТИ ДЛЯ ГРУДИ ЯГОДИЦ ПРЕССА



«Идеализируй» фигуру без фотошопа и фильтров, с общим силовым планом тренировок, специализированном на прокачке ягодиц, пресса и грудных мышц.

Опытный

23 дня

12 тренировок

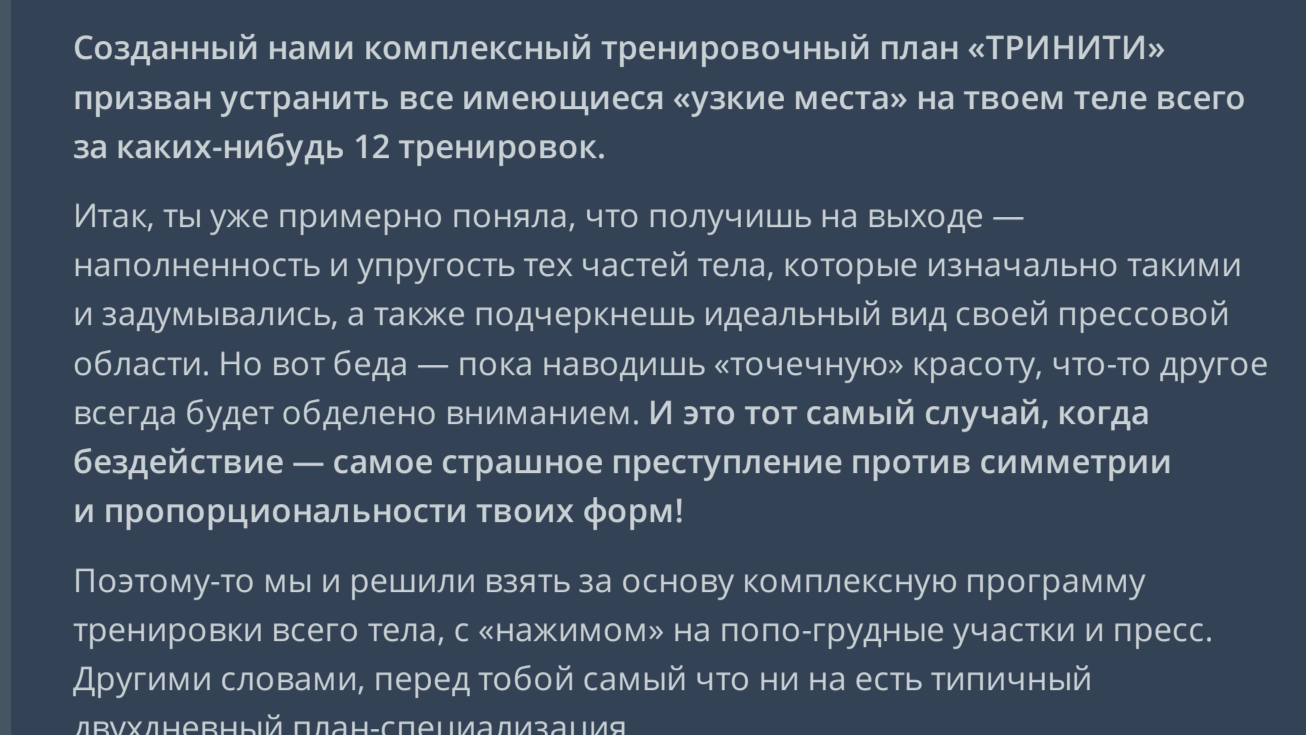
~72 минуты

Не все то красиво, что женская попа, грудь или пресс. Но только не у пользовательниц ТРИНИТИ! Вооруженные нашим «специализированным» тренировочным планом фитоняшки, настолько же красивы, настолько и опасны. При взгляде на их «тюнингованные» нагрузками прелести никто не остается равнодушным!

<https://atletiq.com/programma/trinitii-zhenskij-kompleks-dlya-grudi-yagodic-i-pressa-1095.html>



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.



Твоя форма - «ОГОНЬ»: подчеркни свои сильные стороны - «сделай» талию, подтяни грудь и ягодичные.

Десяти лет девушки выводят теории и строят предложения о том, что нравится мужчинам больше — грудь, попа или узкая талия с рельефными очертаниями пресса? Ответаем — глаза, им нравятся ваши глаза! Но грудь, попа и красивый животик, жаль, должны прилагаться в комплекте. Поэтому содержать в порядке эти «выуклости» и «люксы» — священная женская обязанность.

Тем, кому в этом вопросе нужна компетентная помощь, мы всегда готовы ее предложить.

Созданный нами комплексный тренировочный план «ТРИНИТИ» призван устроить все имеющиеся «узкие места» на вашем теле всего за каких-нибудь 12 тренировок.

Итак, ты уже примерно поняла, что получишь на выходе — наполненность и упругость тех частей тела, которые изначально такими и задумывались, а также подержишь идеальный вид своей прессовой области. Но вот беда — пока наводишь «комичную» красоту, что-то другое всегда будет обделено вниманием. И это тот самый случай, когда бездействие — самое страшное преступление против симметрии и пропорциональности твоих форм!

Поэтому-то мы и решили взять за основу комплексную программу тренировок всего тела, с акцентом на попо-грудные участки и пресс. Другими словами, перед тобой самый что ни на есть типичный двухдневный план-специализация.

Он предполагает выполнение упражнений на разные мышечные группы в рамках одного тренировочного дня. Львиная доля их будет посвящена, как и обещано, целевым мышцам — из 9 упражнений минимум 6 будет задействовать мускулатуру груди, ягодиц и бедер, и пресса.

Плюс ко всему, мышцы абдоминального профиля будут получать сопутствующую нагрузку в некоторых комплексных движениях и упражнениях, требующих стабилизации позиции. Но оставшаяся нагрузка передается спине и мышцам рук — их тоже нельзя запускать!

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

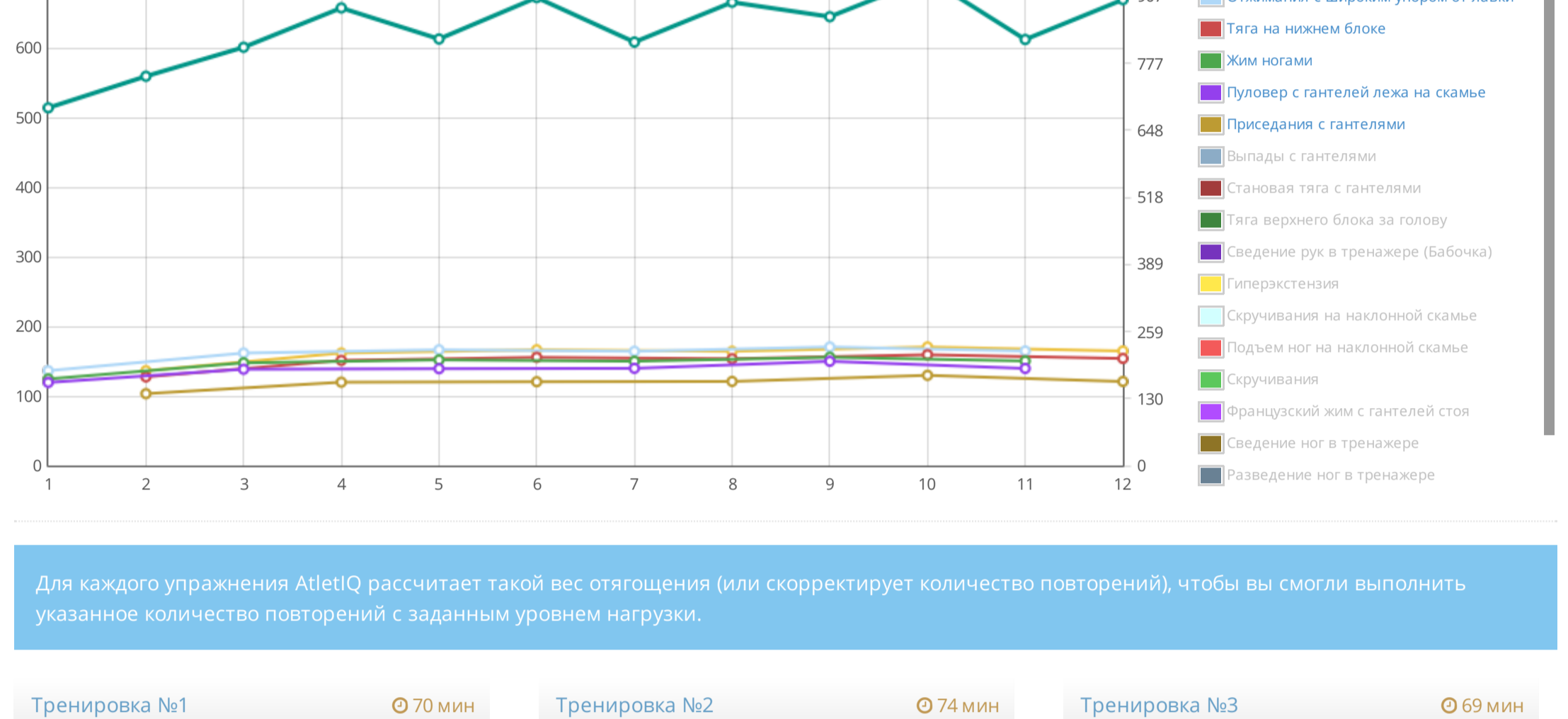
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Скручивания на наклонной скамье	3	12-20	Отдых 70-90 сек
2	Жим ногами	4	8-15	Отдых 80-90 сек
3	Выпады с гантелями	3	10-15	Отдых 80 сек
4	Разведение ног в тренажере	3	10-15	Отдых 80 сек
5	Сведение ног в тренажере	3	10-15	Отдых 80 сек
6	Отжимания с широким упором от лавки	4	8-15	Отдых 80-90 сек
7	Тяга верхнего блока за голову	3	10-15	Отдых 80 сек
8	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	10-15	Отдых 80 сек
9	Подъем ног в упоре на брусьях	3	10-15	Отдых 80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Подъем ног на наклонной скамье	3	12-20	Отдых 70-90 сек
2	Гиперэкстензия	4	8-15	Отдых 80-90 сек
3	Становая тяга с гантелями	4	8-15	Отдых 80-90 сек
4	Жим в тренажере	4	8-15	Отдых 80-90 сек
5	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	10-15	Отдых 80 сек
6	Приседания с гантелями	3	10-15	Отдых 80 сек
7	Тяга на нижнем блоке	4	8-15	Отдых 80 сек
8	Французский жим с гантелей стоя	3	10-15	Отдых 80 сек
9	Скручивания	3	10-15	Отдых 80 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 70 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x12 Отдых 80 сек

Жим ногами
4x8 Отдых 90 сек

Выпады с гантелями
3x10 Отдых 80 сек

Разведение ног в тренажере
3x10 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
3x10 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором от лавки
4x5 Отдых 90 сек

Тяга верхнего блока за голову
3x10 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3x10 Отдых 80 сек

Подъем ног в упоре на брусьях
3x10 Отдых 80 сек

> 6,26 т / 689 очков / 500 ккал

Тренировка №2 74 мин

Подъем ног на наклонной скамье
3x11 Отдых 70 сек

Гиперэкстензия
4x8 Отдых 80 сек

Становая тяга с гантелями
4x8 Отдых 90 сек

Жим в тренажере
4x8 Отдых 90 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3x10 Отдых 80 сек

Приседания с гантелями
3x10 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке
4x8 Отдых 90 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x10 Отдых 80 сек

Скручивания
3x10 Отдых 80 сек

> 6,05 т / 752 очков / 540 ккал

Тренировка №3 69 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x14 Отдых 80 сек

Жим ногами
4x10 Отдых 80 сек

Выпады с гантелями
3x11 Отдых 80 сек

Разведение ног в тренажере
3x11 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
3x11 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором от лавки
4x10 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока за голову
3x11 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3x11 Отдых 80 сек

Подъем ног в упоре на брусьях
3x11 Отдых 80 сек

> 7,44 т / 808 очков / 580 ккал

Тренировка №4 72 мин

Подъем ног на наклонной скамье
3x13 Отдых 70 сек

Гиперэкстензия
4x10 Отдых 80 сек

Становая тяга с гантелями
4x10 Отдых 80 сек

Жим в тренажере
4x10 Отдых 80 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3x11 Отдых 80 сек

Приседания с гантелями
3x11 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке
4x10 Отдых 80 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x11 Отдых 80 сек

Скручивания
3x11 Отдых 80 сек

> 7,2 т / 884 очков / 640 ккал

Тренировка №5 69 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x16 Отдых 70 сек

Жим ногами
4x8 Отдых 80 сек

Выпады с гантелями
3x12 Отдых 80 сек

Разведение ног в тренажере
3x12 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
3x12 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором от лавки
4x6 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока за голову
3x12 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3x12 Отдых 80 сек

Подъем ног в упоре на брусьях
3x12 Отдых 80 сек

> 6,95 т / 822 очков / 590 ккал

Тренировка №6 72 мин

Подъем ног на наклонной скамье
3x14 Отдых 70 сек

Гиперэкстензия
4x8 Отдых 80 сек

Становая тяга с гантелями
4x8 Отдых 80 сек

Жим в тренажере
4x8 Отдых 80 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3x12 Отдых 80 сек

Приседания с гантелями
3x12 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке
4x8 Отдых 80 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x12 Отдых 80 сек

Скручивания
3x12 Отдых 80 сек

> 6,62 т / 904 очков / 650 ккал

Тренировка №7 71 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x18 Отдых 80 сек

Жим ногами
4x12 Отдых 90 сек

Выпады с гантелями
3x13 Отдых 80 сек

Разведение ног в тренажере
3x13 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
3x13 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором от лавки
4x12 Отдых 90 сек

Тяга верхнего блока за голову
3x13 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3x13 Отдых 80 сек

Подъем ног в упоре на брусьях
3x13 Отдых 80 сек

> 8,36 т / 818 очков / 590 ккал

Тренировка №8 75 мин

Подъем ног на наклонной скамье
3x13 Отдых 80 сек

Гиперэкстензия
4x12 Отдых 90 сек

Становая тяга с гантелями
4x12 Отдых 90 сек

Жим в тренажере
4x12 Отдых 90 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3x13 Отдых 80 сек

Приседания с гантелями
3x13 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке
4x12 Отдых 90 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x13 Отдых 80 сек

Скручивания
3x13 Отдых 80 сек

> 8,05 т / 894 очков / 640 ккал

Тренировка №9 71 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x20 Отдых 90 сек

Жим ногами
4x10 Отдых 80 сек

Выпады с гантелями
3x14 Отдых 80 сек

Разведение ног в тренажере
3x14 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
3x14 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором от лавки
4x10 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока за голову
3x14 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3x14 Отдых 80 сек

Подъем ног в упоре на брусьях
3x14 Отдых 80 сек

> 8,15 т / 867 очков / 620 ккал

Тренировка №10 73 мин

Подъем ног на наклонной скамье
3x14 Отдых 90 сек

Гиперэкстензия
4x10 Отдых 80 сек

Становая тяга с гантелями
4x10 Отдых 80 сек

Жим в тренажере
4x10 Отдых 80 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3x14 Отдых 80 сек

Приседания с гантелями
3x14 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке
4x10 Отдых 80 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x14 Отдых 80 сек

Скручивания
3x14 Отдых 80 сек

> 7,78 т / 942 очков / 680 ккал

Тренировка №11 70 мин

Скручивания на наклонной скамье
3x20 Отдых 80 сек

Жим ногами
4x15 Отдых 80 сек

Выпады с гантелями
3x15 Отдых 80 сек

Разведение ног в тренажере
3x15 Отдых 80 сек

Сведение ног в тренажере
3x15 Отдых 80 сек

Отжимания с широким упором от лавки
4x15 Отдых 80 сек

Тяга верхнего блока за голову
3x15 Отдых 80 сек

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3x15 Отдых 80 сек

Подъем ног в упоре на брусьях
3x15 Отдых 80 сек

> 9,41 т / 823 очков / 590 ккал

Тренировка №12 73 мин

Подъем ног на наклонной скамье
3x14 Отдых 80 сек

Гиперэкстензия
4x15 Отдых 80 сек

Становая тяга с гантелями
4x15 Отдых 80 сек

Жим в тренажере
4x15 Отдых 80 сек

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3x15 Отдых 80 сек

Приседания с гантелями
3x15 Отдых 80 сек

Тяга на нижнем блоке
4x15 Отдых 80 сек

Французский жим с гантелей стоя
3x15 Отдых 80 сек

Скручивания
3x15 Отдых 80 сек

> 9,09 т / 900 очков / 650 ккал

Справочник упражнений программы

Выпады с гантелями

Гиперэкстензия

Жим в тренажере

Жим ногами

Подъем ног в упоре на брусьях

Подъем ног на наклонной скамье

Приседания с гантелями

Пуловер с гантелей лежа на скамье

Сведение рук в тренажере (Бабочка)

Скручивания

Скручивания на наклонной скамье

Становая тяга с гантелями

Тяга верхнего блока за голову

Тяга на нижнем блоке

Французский жим с гантелей стоя

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 программой 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 типу 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

Натуральный бойниндинг

Тяга штанги в широчайшие мышечные пучки

11:33 **720 кг** **24**

Жим штанги лежа

№2 25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выложить?

Разместите шапку на полу перед собой.

В ТЕКУЩЕЙ ТРЕНИРОВКЕ №2

Ваша программа: **47:25**

Темп: **2.2 т**

Время: **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: **1223**

Заработай еще **377**

и перейди на следующий уровень!

Новичок 5

[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](#)

© 2018 — AtletIQ.com