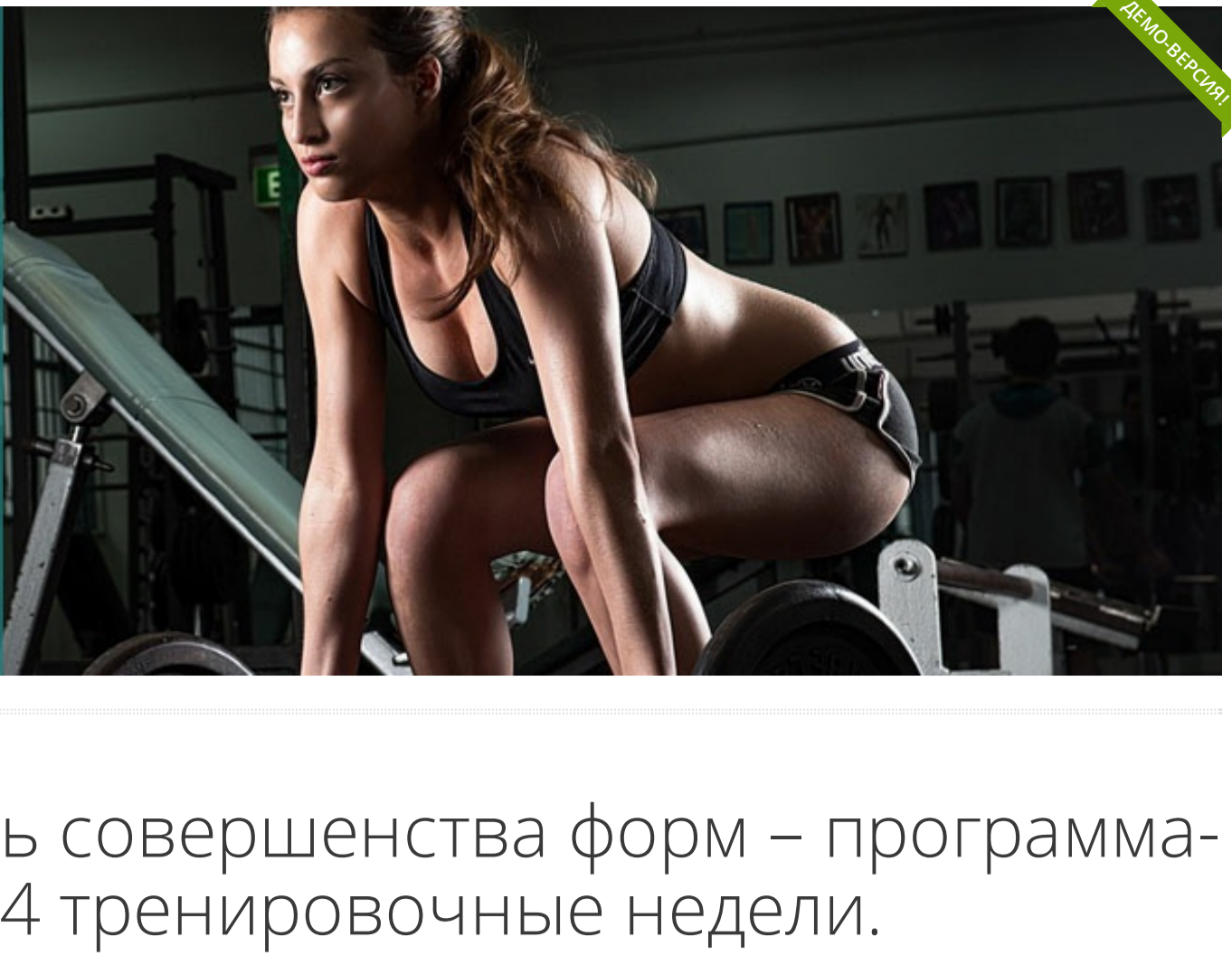


РЕЛЬЕФНАЯ СТРАТЕГИЯ

ПРОГРАММА-МАКСИМУМ НА 4 ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НЕДЕЛИ



Убрать лишнее, достичь совершенства форм – программа-максимум на 4 тренировочные недели.

Опытный

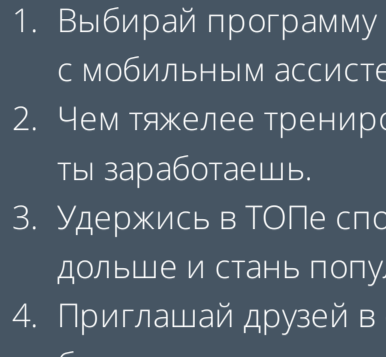
23 дня

12 тренировок

~48 минут

От природы идеально сложенными бывают разве что вымышленные «марвеловские» героини. Реальным женщинам приходится и в прямом и в переносном смысле изрядно попотеть, чтобы обрести «обезжиренное» и рельефное тело. Хочешь стать новой фитнес-иконкой? Положись на нашу «архитекторскую» программу «Ultimate Form».

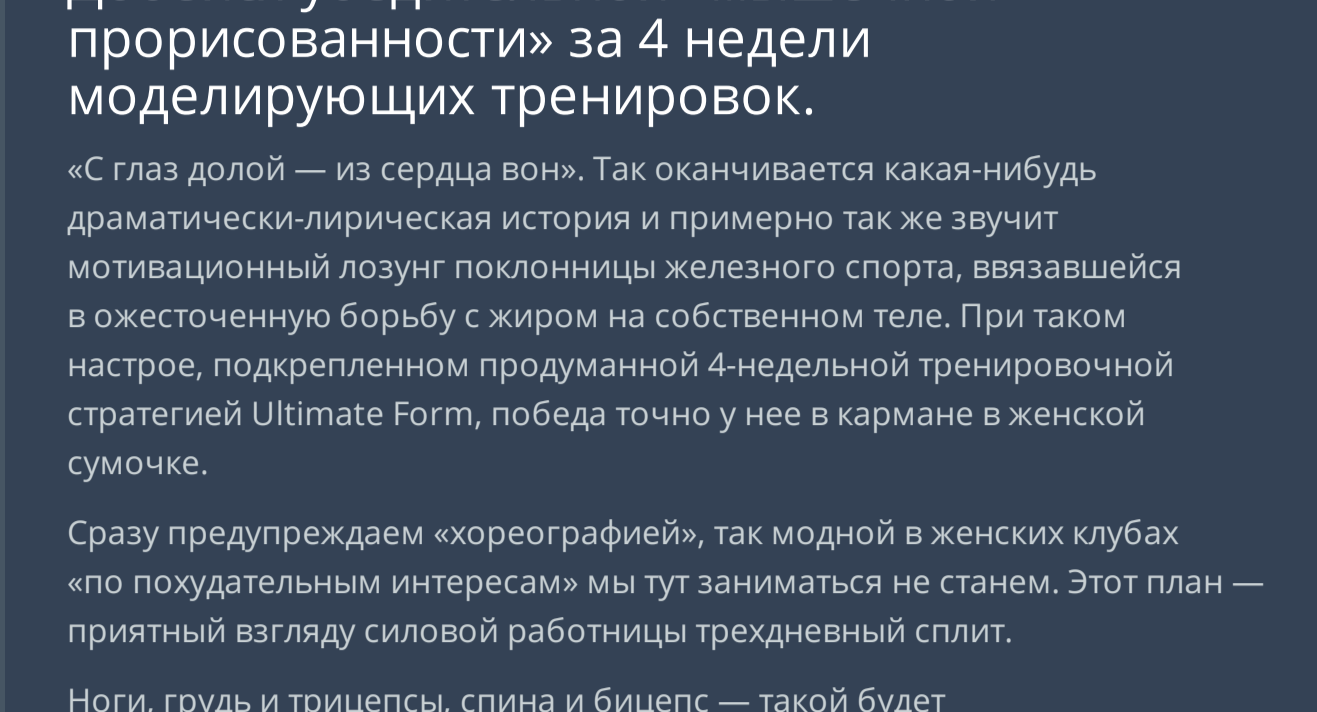
<https://atletiq.com/programma/reliefnaya-strategiya-dlya-zhenschin-1135.html>



Автор: **AtletIQ**

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.

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



Добейся убедительной «мышечной прорисованности» за 4 недели моделирующего тренировочного цикла.

«С глаз долой — из сердца вон». Так оканчивается какая-нибудь драматически-лирическая история и примерно так же звучит мотивационный лозунг поклонницы железного спорта, ввязавшейся в ожесточенную борьбу с жиром на собственном теле. При таком настрое, подкрепленном продуманной 4-недельной тренировочной стратегией Ultimate Form, победа точно у нее в кармане в женской сумочке.

Сразу предупреждаем «хореографией», так модной в женских клубах «по похудательным интересам» мы тут заниматься не станем. Этот план — приятный взгляду силовой работницы трехдневный сплит.

Ноги, грудь и трицепсы, спина и бицепс — такой будет последовательность обработки основных мышечных групп в разрезе дней. Сюда же будут удачно вклинены упражнения на мышцы пресса и задние дельты.

Работа организована по классической многоповторной схеме. Такой вариант стратегии дает нам двойной выигрыш — помогает «подбодрить» метаболизм и одновременно удержать мышечную массу, так что под конец цикла ты не будешь выглядеть аки высушенная таранька.

Мы ни в коем случае не станем исключать многосуставные движения, как это часто рекомендуют предсоревновательные бодибилдерские протоколы. А даже напротив — поставим их в основу комплекса, как максимально энергозасходные и подходящие для наших целей.

Чтобы приблизить результат, можешь разбавь силовую нагрузку дозированной порцией кардиоработы — это пожеланию. А вот что обязательно — так это пересмотреть диетическую составляющую, сократив общий калораж рациона. Однако не будь слишком «строга» к себе, иначе потеряешь в качестве тренировок.

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 тренировки. 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 | Приседания со штангой | 3 | 16-20 | 70-80 сек |
| 2 | Выпады с гантелями | 4 | 13-17 | 65-85 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 рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 47 мин

- Приседания со штангой 3x1 Отдых 80 сек
- Выпады с гантелями 4x13 Отдых 70 сек
- Румынская становая тяга 3x20 Отдых 80 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x17 Отдых 70 сек
- Махи ног на нижнем блоке 3x20 Отдых 80 сек
- Сведение ног в тренажере 5x20 Отдых 60 сек

> 5.83 т 510 очков

Тренировка №2 47 мин

- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x13 Отдых 70 сек
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x17 Отдых 70 сек
- Жим гантелей лежа 4x13 Отдых 70 сек
- Тяга к лицу 3x17 Отдых 70 сек
- Отжимания от скамьи из-за спины 3x17 Отдых 70 сек
- Скручивания 5x20 Отдых 60 сек

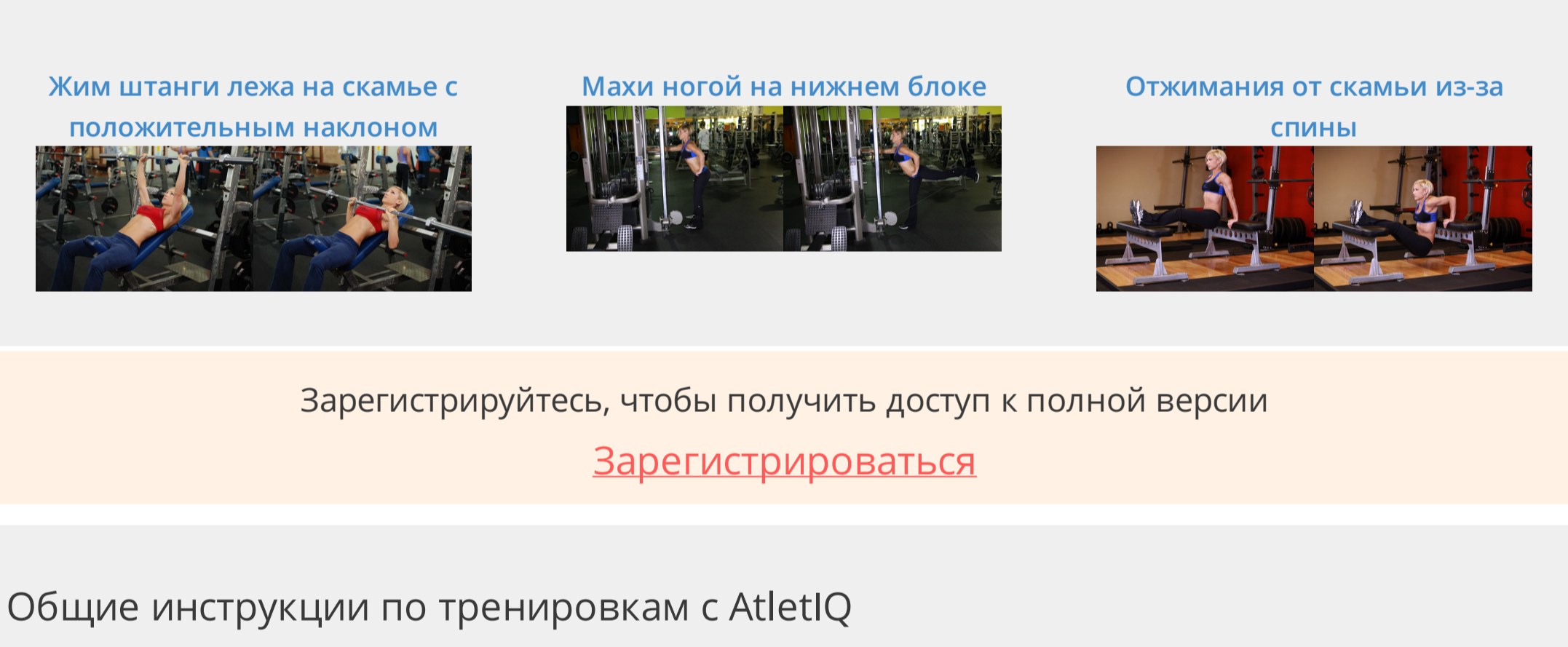
> 3.95 т 753 очков

Тренировка №3 49 мин

- Подтягивания 4x13 Отдых 70 сек
- Тяга верхнего блока к груди 4x13 Отдых 70 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x13 Отдых 70 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x13 Отдых 70 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс 4x13 Отдых 70 сек
- Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x20 Отдых 80 сек

> 13.6 т 773 очков

Справочник упражнений программы



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 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](#)

© 2018 — AtletIQ.com