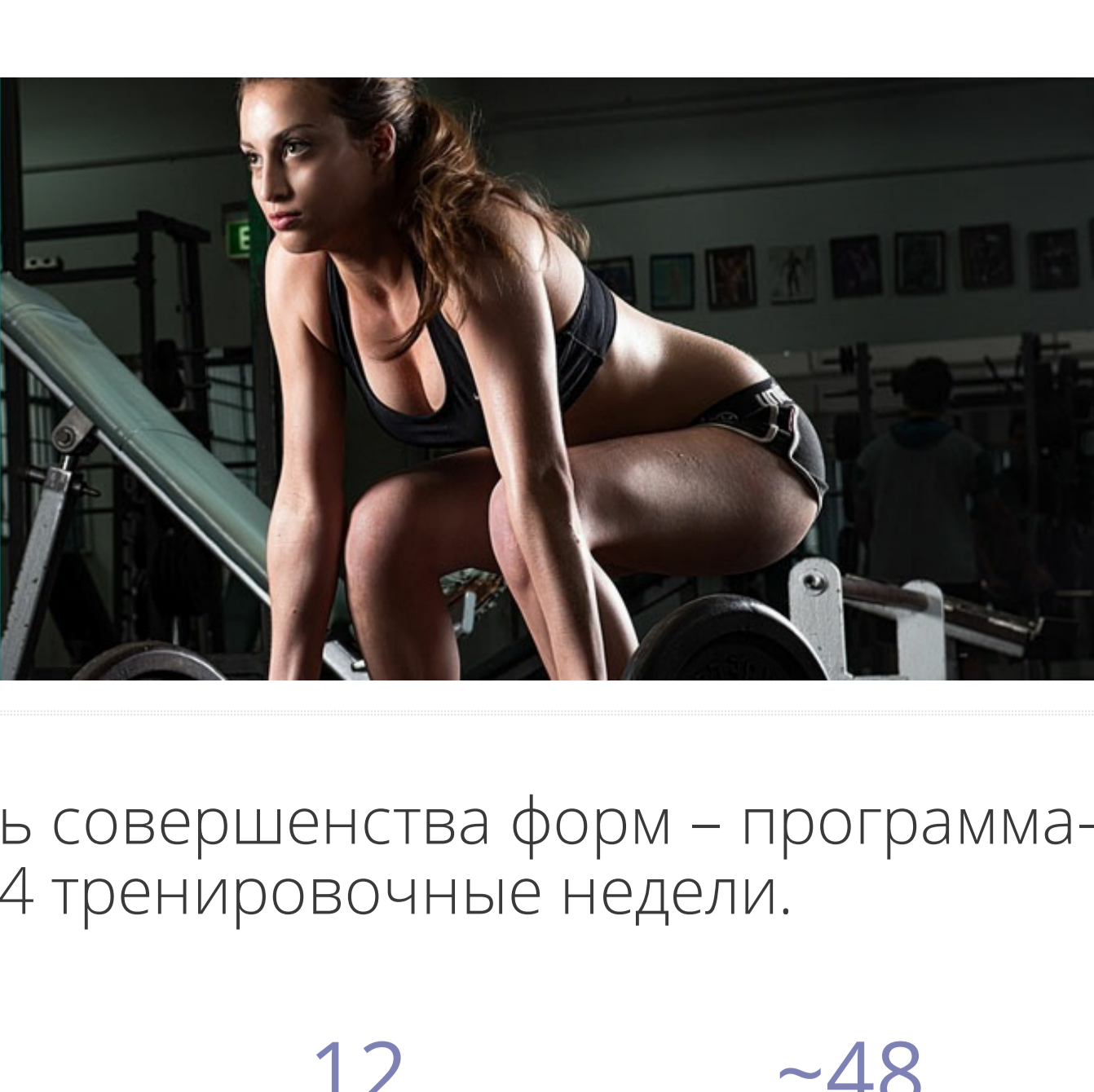


# РЕЛЬЕФНАЯ СТРАТЕГИЯ

## 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/relefnaya-strategiya-dlya-zhenschin-1135.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.

### Добейся убедительной «мышечной прорисованности» за 4 недели моделирующих тренировок.

«С глаз долой — из сердца вон». Так оканчивается какая-нибудь драматическо-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 работы трихдневный сплит.

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

Работа организована по классической многоповторной схеме. Такой вариант стратегии дает нам двойной выигрыш — помогает «подобрать» 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 билдерские протоколы. А даже напротив — поставим их в основу комплекса, как максимально энергозатратные и подходящие для наших целей.

Чтобы приблизить результат, можешь разбавить 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

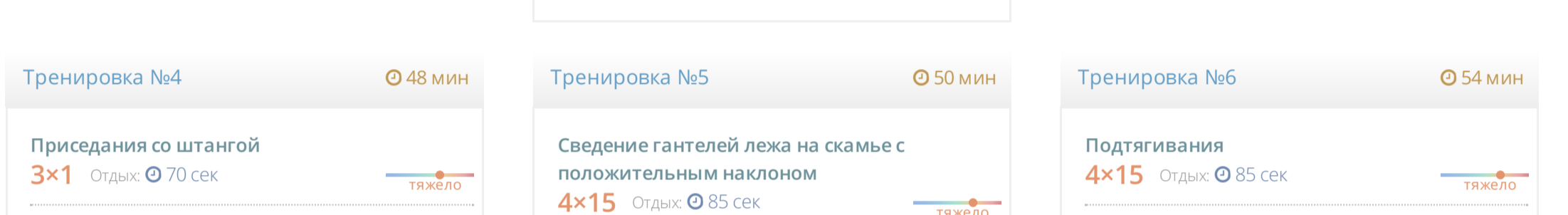
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров 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                | Приседания со штангой                                     | 3       | 16-20      | 70-80 сек             |
| 2                | Выпады с гантелями  | 4       | 13-17      | 65-85 сек             |
| 3                | Румынская становая тяга                                   | 3       | 16-20      | 70-80 сек             |
| 4                | Выпрямление ног в тренажере                               | 3       | 15-17      | 60-75 сек             |
| 5                | Махи ногой на нижнем блоке                                | 3       | 16-20      | 70-80 сек             |
| 6                | Сведение ног в тренажере                                  | 5       | 20-25      | 60-80 сек             |
| 2-й день (отдых) |   |         |            |                       |
| 3-й день         |   |         |            |                       |
| 1                | Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном | 4       | 13-17      | 65-85 сек             |
| 2                | Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном        | 3       | 15-17      | 60-75 сек             |
| 3                | Жим гантелей лежа   | 4       | 13-17      | 65-85 сек             |
| 4                | Тяга к лицу   | 3       | 15-17      | 60-75 сек             |
| 5                | Отжимания от скамьи из-за спины                           | 3       | 15-17      | 60-75 сек             |
| 6                | Скручивания   | 5       | 20-25      | 60-80 сек             |
| 4-й день (отдых) |   |         |            |                       |
| 5-й день         |   |         |            |                       |
| 1                | Подтягивания  | 4       | 13-17      | 65-85 сек             |
| 2                | Тяга верхнего блока к груди                               | 4       | 13-17      | 65-85 сек             |
| 3                | Тяга на нижнем блоке                                      | 4       | 13-17      | 65-85 сек             |
| 4                | Тяга гантели в наклоне                                    | 4       | 13-17      | 65-85 сек             |
| 5                | Поочередный подъем гантелей на бицепс                     | 4       | 13-17      | 65-85 сек             |
| 6                | Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя                     | 3       | 16-20      | 70-80 сек             |
| 6-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  | Тренировка №2   | Тренировка №3  |
|--|---|--|
| <p>Приседания со штангой<br/>3x1 Отдых 70 сек</p> <p>Выпады с гантелями<br/>4x13 Отдых 70 сек</p> <p>Румынская становая тяга<br/>3x20 Отдых 80 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере<br/>3x17 Отдых 70 сек</p> <p>Махи ногой на нижнем блоке<br/>3x20 Отдых 80 сек</p> <p>Сведение ног в тренажере<br/>5x20 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 5.83 т 510 очков</p> | <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном<br/>4x13 Отдых 70 сек</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном<br/>3x17 Отдых 70 сек</p> <p>Жим гантелей лежа<br/>4x13 Отдых 70 сек</p> <p>Тяга к лицу<br/>3x17 Отдых 70 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины<br/>3x17 Отдых 70 сек</p> <p>Скручивания<br/>5x20 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 3.95 т 753 очков</p> | <p>Подтягивания<br/>4x13 Отдых 70 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди<br/>4x13 Отдых 70 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке<br/>4x13 Отдых 70 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне<br/>4x13 Отдых 70 сек</p> <p>Поочередный подъем гантелей на бицепс<br/>4x13 Отдых 70 сек</p> <p>Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя<br/>3x20 Отдых 80 сек</p> <p>&gt; 13.6 т 773 очков</p>  |
| Тренировка №4  | Тренировка №5   | Тренировка №6  |
| <p>Приседания со штангой<br/>3x1 Отдых 70 сек</p> <p>Выпады с гантелями<br/>4x15 Отдых 85 сек</p> <p>Румынская становая тяга<br/>3x18 Отдых 70 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере<br/>3x17 Отдых 75 сек</p> <p>Махи ногой на нижнем блоке<br/>3x18 Отдых 70 сек</p> <p>Сведение ног в тренажере<br/>5x22 Отдых 70 сек</p> <p>&gt; 5.72 т 508 очков</p> | <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном<br/>4x15 Отдых 85 сек</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном<br/>3x17 Отдых 75 сек</p> <p>Жим гантелей лежа<br/>4x15 Отдых 85 сек</p> <p>Тяга к лицу<br/>3x17 Отдых 75 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины<br/>3x17 Отдых 75 сек</p> <p>Скручивания<br/>5x22 Отдых 70 сек</p> <p>&gt; 4.16 т 777 очков</p> | <p>Подтягивания<br/>4x15 Отдых 85 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди<br/>4x15 Отдых 85 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке<br/>4x15 Отдых 85 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне<br/>4x15 Отдых 85 сек</p> <p>Поочередный подъем гантелей на бицепс<br/>4x15 Отдых 85 сек</p> <p>Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя<br/>3x18 Отдых 70 сек</p> <p>&gt; 15.11 т 816 очков</p> |
| Тренировка №7  | Тренировка №8   | Тренировка №9  |
| <p>Приседания со штангой<br/>3x1 Отдых 75 сек</p> <p>Выпады с гантелями<br/>4x17 Отдых 75 сек</p> <p>Румынская становая тяга<br/>3x16 Отдых 75 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере<br/>3x15 Отдых 60 сек</p> <p>Махи ногой на нижнем блоке<br/>3x16 Отдых 75 сек</p> <p>Сведение ног в тренажере<br/>5x25 Отдых 80 сек</p> <p>&gt; 5.41 т 491 очков</p> | <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном<br/>4x17 Отдых 80 сек</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном<br/>3x15 Отдых 60 сек</p> <p>Жим гантелей лежа<br/>4x17 Отдых 80 сек</p> <p>Тяга к лицу<br/>3x15 Отдых 60 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины<br/>3x15 Отдых 60 сек</p> <p>Скручивания<br/>5x25 Отдых 80 сек</p> <p>&gt; 3.93 т 731 очков</p> | <p>Подтягивания<br/>4x17 Отдых 75 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди<br/>4x17 Отдых 75 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке<br/>4x17 Отдых 75 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне<br/>4x17 Отдых 75 сек</p> <p>Поочередный подъем гантелей на бицепс<br/>4x17 Отдых 75 сек</p> <p>Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя<br/>3x16 Отдых 75 сек</p> <p>&gt; 15.62 т 762 очков</p> |
| Тренировка №10   | Тренировка №11  | Тренировка №12   |
| <p>Приседания со штангой<br/>3x1 Отдых 70 сек</p> <p>Выпады с гантелями<br/>4x15 Отдых 65 сек</p> <p>Румынская становая тяга<br/>3x20 Отдых 70 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере<br/>3x15 Отдых 70 сек</p> <p>Махи ногой на нижнем блоке<br/>3x20 Отдых 70 сек</p> <p>Сведение ног в тренажере<br/>5x25 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 5.81 т 523 очков</p> | <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном<br/>4x15 Отдых 65 сек</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном<br/>3x15 Отдых 60 сек</p> <p>Жим гантелей лежа<br/>4x15 Отдых 65 сек</p> <p>Тяга к лицу<br/>3x15 Отдых 70 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины<br/>3x15 Отдых 70 сек</p> <p>Скручивания<br/>5x25 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 3.92 т 762 очков</p> | <p>Подтягивания<br/>4x15 Отдых 65 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди<br/>4x15 Отдых 65 сек</p> <p>Тяга на нижнем блоке<br/>4x15 Отдых 65 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне<br/>4x15 Отдых 65 сек</p> <p>Поочередный подъем гантелей на бицепс<br/>4x15 Отдых 65 сек</p> <p>Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя<br/>3x20 Отдых 70 сек</p> <p>&gt; 15.18 т 822 очков</p> |

### Справочник упражнений программы



### Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

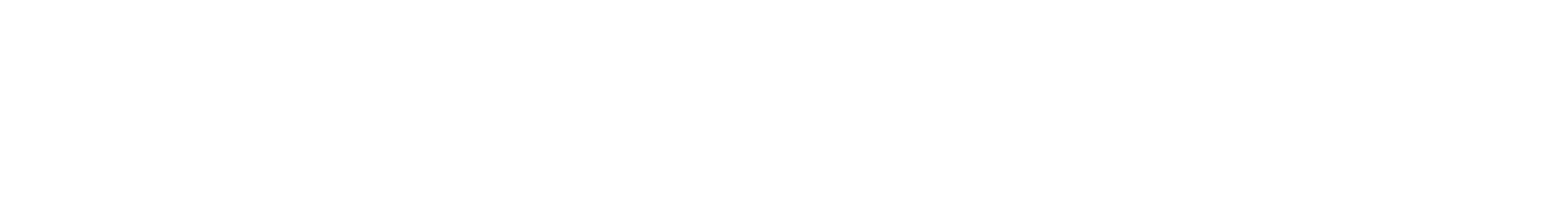
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 тренировке 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 принимает 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