

Программа тренировок в стиле «суперсерий», которая поможет стать фигуристой и обрести рельеф за месяц.



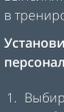
Опытный

31 день

16 тренировок

~63 минуты

В тренажерном зале хорошо, а дома лучше! Если фитнес в зоне комфорта – это твоё, ликуй! У нас есть для тебя новая тренировочная блиц-программа Lady FitTech с гантелями и штангой, по которой можно активно «рельефиться» в домашних условиях, не отвлекаясь от приготовления борща;) <https://atletiq.com/programma/lady-fitech-domashnij-kompleks-na-relef-1199.html>



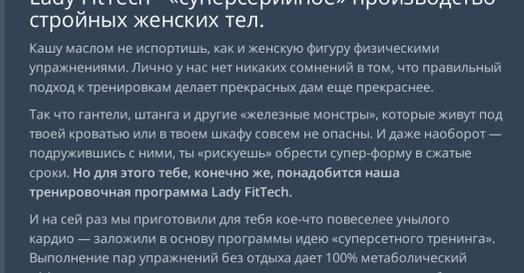
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение даёт точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

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



Lady FitTech - «суперсерийное» производство стройных женских тел.

Кашу маслом не испортишь, как и женскую фигуру физическими упражнениями. Лично у нас нет никаких сомнений в том, что правильный подход к тренировкам делает прекрасных дам еще прекраснее.

Так что гантели, штанга и другие «железные монстры», которые живут под твоей кроваткой или в твоём шкафу совсем не опасны. И даже наоборот — подружившись с ними, ты «рискнешь» обрести супер-форму в сжатые сроки. Но для этого тебе, конечно же, понадобится наша тренировочная программа Lady FitTech.

И на сей раз мы приготовили для тебя кое-что повеселее унылого кардио — заложили в основу программы идею «суперсерийного тренинга». Выполнение пар упражнений без отдыха даёт 100% метаболический эффект и предельно повышают энергоёмкость тренировок, приближая тебя к цели «орельефивания». А еще проходят такие сессии очень «живенько» — не в пример затяжных «побегушек» на дорожке.

Но перед предварением плана в жизнь убедись, что в состоянии справиться с намеченной «миссией» — «стандартные» схемы ты должна щелкать как орехи и морально быть готова работать в интенсивной манере.

Каждый «дневной» комплекс включает в себя по 3 суперсета, выполняемых с переменной объёмностью от 10 до 15 повторений. Общая сложность тренировок также регулируется при помощи используемого веса снарядов и длительности межподходных пауз.

Но если с индивидуальной нагрузкой поможет определиться мобильный ассистент, то паузы — величина стандартизованная. Отдыхай 90-120 секунд, чтобы «не остывать», держать тренировочный накал и при этом качественно выполнять все движения комплекса.

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 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

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 (а)	4	10-15	90-120 сек
2	Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье	4	10-15	90-120 сек

▲ При активации списнется 6 пунктов

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 повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 16 тренировок

<p>Тренировка №1 57 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Скручивания 4x10 Отдых 90 сек Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье 4x10 Отдых 90 сек Выпады с гантелями 4x10 Отдых 90 сек «Складной нож» в положении лежа на спине 4x10 Отдых 90 сек Приседания со штангой 4x10 Отдых 90 сек Выпады со штангой 4x10 Отдых 90 сек <p>> 4,26 т 665 очков 480 ккал</p>	<p>Тренировка №2 57 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Становая тяга с гантелями 4x10 Отдых 90 сек Наклоны в сторону со штангой 4x10 Отдых 90 сек Отжимания с широким упором от лавки 4x10 Отдых 90 сек Сведение гантелей лежа 4x10 Отдых 90 сек Тяга гантелей в наклоне 4x10 Отдых 90 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 4x10 Отдых 90 сек <p>> 3,42 т 813 очков 580 ккал</p>	<p>Тренировка №3 57 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Скручивания 4x10 Отдых 90 сек Подъем ног в положении лежа 4x10 Отдых 90 сек Отжимания от скамьи из-за спины 4x10 Отдых 90 сек Французский жим с гантелей стоя 4x10 Отдых 90 сек Тяга гантели в наклоне 4x10 Отдых 90 сек Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых 90 сек <p>> 2,4 т 549 очков 390 ккал</p>
--	---	---

Справочник упражнений программы

«Складной нож» в положении лежа на спине



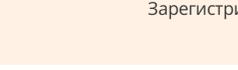
Вертикальная тяга штанги к груди стоя



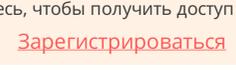
Выпады с гантелями



Выпады со штангой



Жим штанги стоя из-за головы



Заход на скамью с гантелями



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 восстанавливать 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 программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная коррекция 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