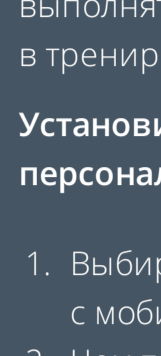


Трехдневный масс-ориентированный сплит за 4 недели трансформирует любую неброскую худышку в девушку в «самом соку».

Опытный **23** дня **12** тренировок **~55** минут

Иногда женщины играют в «мужские» игры. Иногда, когда достижения идеальной формы им не хватает совсем немного мышц. Знакомая ситуация? Мы подскажем решение! Используйте наш корректирующий план работы с железом TONUS-BALANCE и превращайте свою нескладную «хрупкость» в желанную «аппетитность».

<https://atletiq.com/programma/muscule-balance-zhenskij-massonabornyj-split-1216.html>



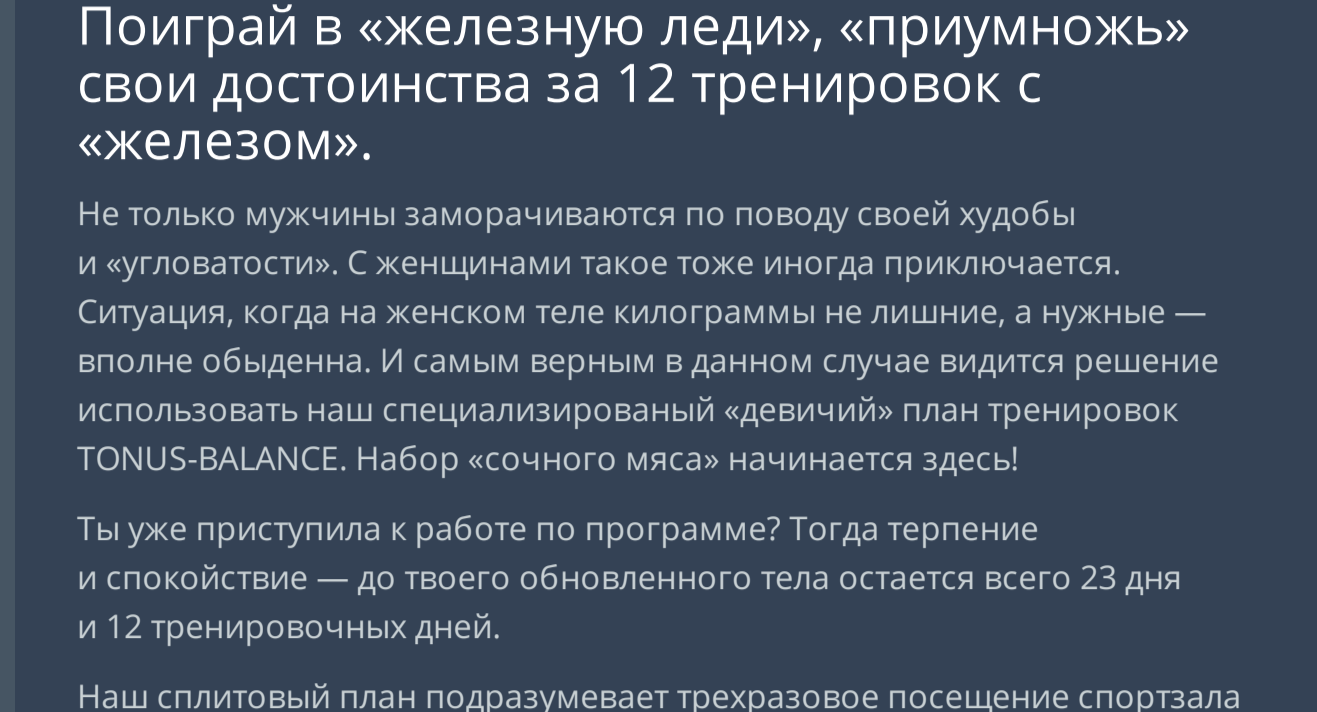
Автор: **AtletIQ**

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

Мобильное приложение дает 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!

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



Поиграй в «железную леди», «приумножь» свои достоинства за 12 тренировок с «железом».

Не только мужчины замораживаются по поводу своей худобы и «угловатости». С женщинами такое тоже иногда приключается. Ситуация, когда на женском теле килограммы не лишние, а нужные — вполне обыденна. И самым верным в данном случае видится решение использовать наш специализированный «девичий» план тренировок TONUS-BALANCE. Набор «сочного мяса» начинается здесь!

Ты уже приступила к работе по программе? Тогда терпение и спокойствие — до твоего обновленного тела останется всего 23 дня и 12 тренировочных дней.

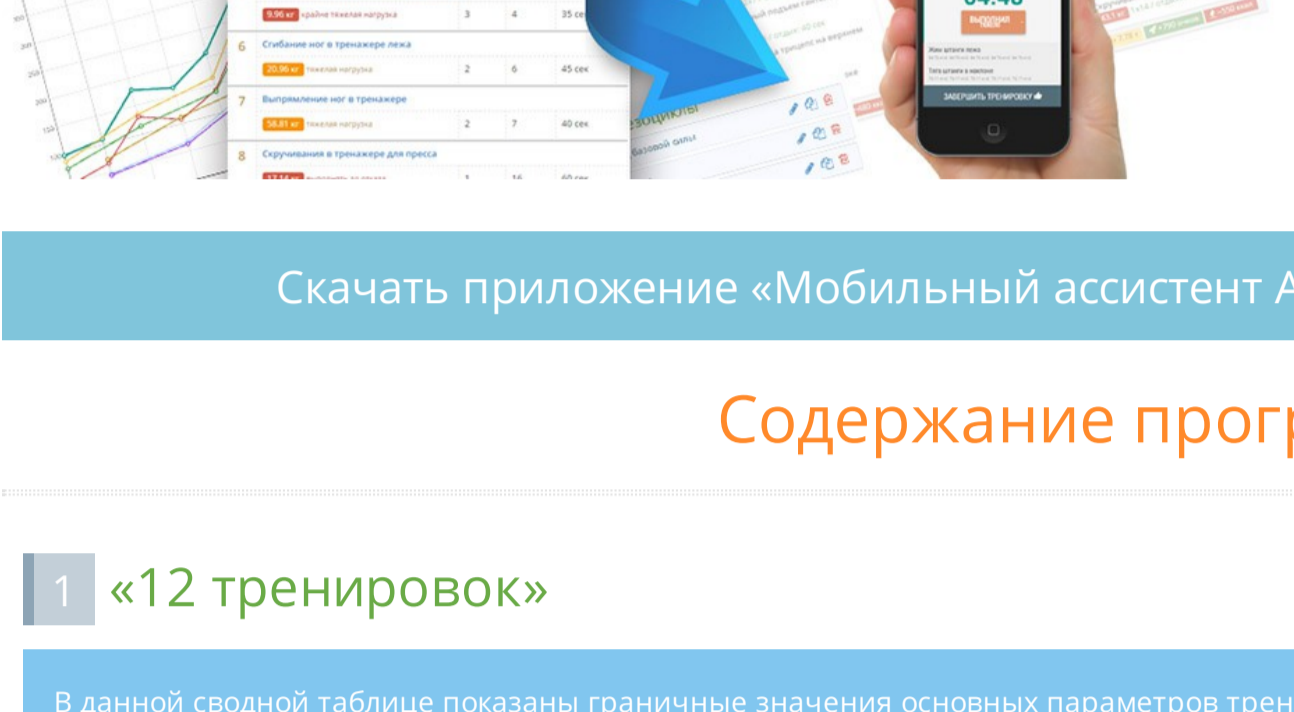
Наш сплитовый план подразумевает трехразовое посещение спортзала и чередование нагрузки на основные группы мышц по дням недели:

- 1-й — плечи и комплексно ноги
- 2-й — ноги
- 3-й — грудные мышцы, спина и брюшной пресс

Комплекс представляет собой гармоничное сочетание базовых и изолирующих упражнений, но с большим упором на первые. В этом вы, девочки, от мужчин ушли не далеко — базовый тренинг на вас работает все также основательно, безотказно провоцируя анаболизм (несмотря на «страшность» слова — значение его вполне безобидное).

На этот период работа с железом — твоя тема. Поэтому следуй главной заповеди массонаборного этапа — качественно восстанавливайся между подходами. За интервал времени в 60-90 секунд, который мы рекомендуем, ты основательно подкочишь сил и новый подход выполнишь с меньшим усердием.

В подборе режима работы ты свое тоже не упустишь, если будешь следовать инструкции. 8-10 повторений — идеальное число для стимуляции гипертрофии мышечных волокон. Напоследок: не забывай заедать все это гречей с курой и будят тебе мышцы!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент 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

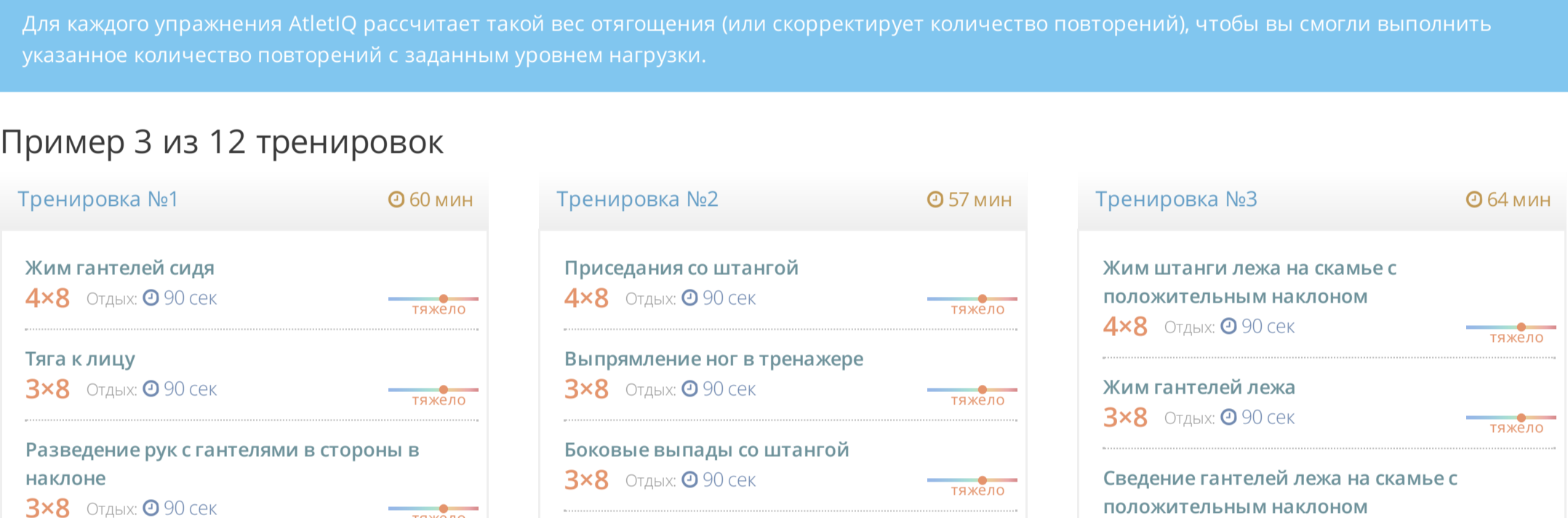
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим гантелей сидя	4	8-10	60-90 сек
2	Тяга к лицу	3	8-10	60-90 сек

▲ При активации списнется 8 очков

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.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 60 мин

- Жим гантелей сидя 4x8 Отдых 90 сек
- Тяга к лицу 3x8 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x8 Отдых 90 сек
- Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем штанги на бицепс 2x10 Отдых 90 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 2x10 Отдых 90 сек
- Разгибание гантели из-за головы 3x8 Отдых 90 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой 2x10 Отдых 90 сек

> 2,76 т 613 очков 440 ккал

Тренировка №2 57 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 90 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых 90 сек
- Боковые выпады со штангой 3x8 Отдых 90 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 3x8 Отдых 90 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x8 Отдых 90 сек
- Махи ног на нижнем блоке 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x8 Отдых 90 сек

> 8,19 т 619 очков 440 ккал

Тренировка №3 64 мин

- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x8 Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x8 Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x8 Отдых 90 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x8 Отдых 90 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 90 сек
- Подъем ног в положении лежа 3x6 Отдых 90 сек

> 5,49 т 874 очков 630 ккал

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии
[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

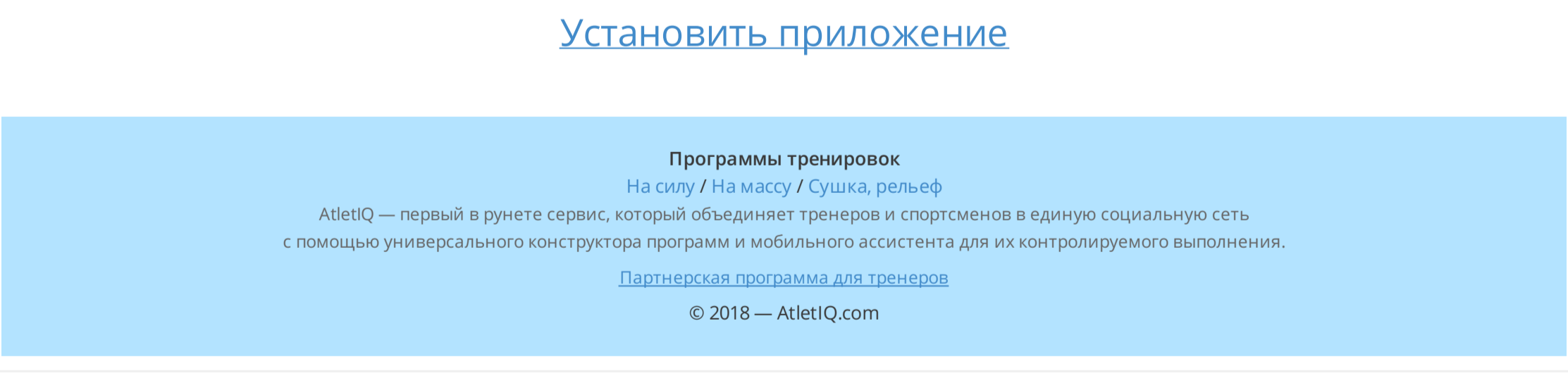
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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