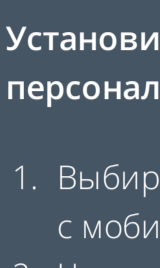


Проведи курс «фит-эксорцизма» - изгоняй жировые отложения за 4-недели «программных» тренировок

Опытный **26** дней **20** тренировок **~45** минут

Женская фигура она или есть или не нужно больше есть. Зато тренироваться больше, усерднее и серьезнее можно и нужно. И не «как пойдет», а с железом и исключительно по базовой программе тренировок WOWbody. С новыми силами входи в режим - и «рельефный» WOW-эффект тебе обеспечен!

<https://atletiq.com/programma/wowbody-relief-dlya-zhenschin-1457.html>



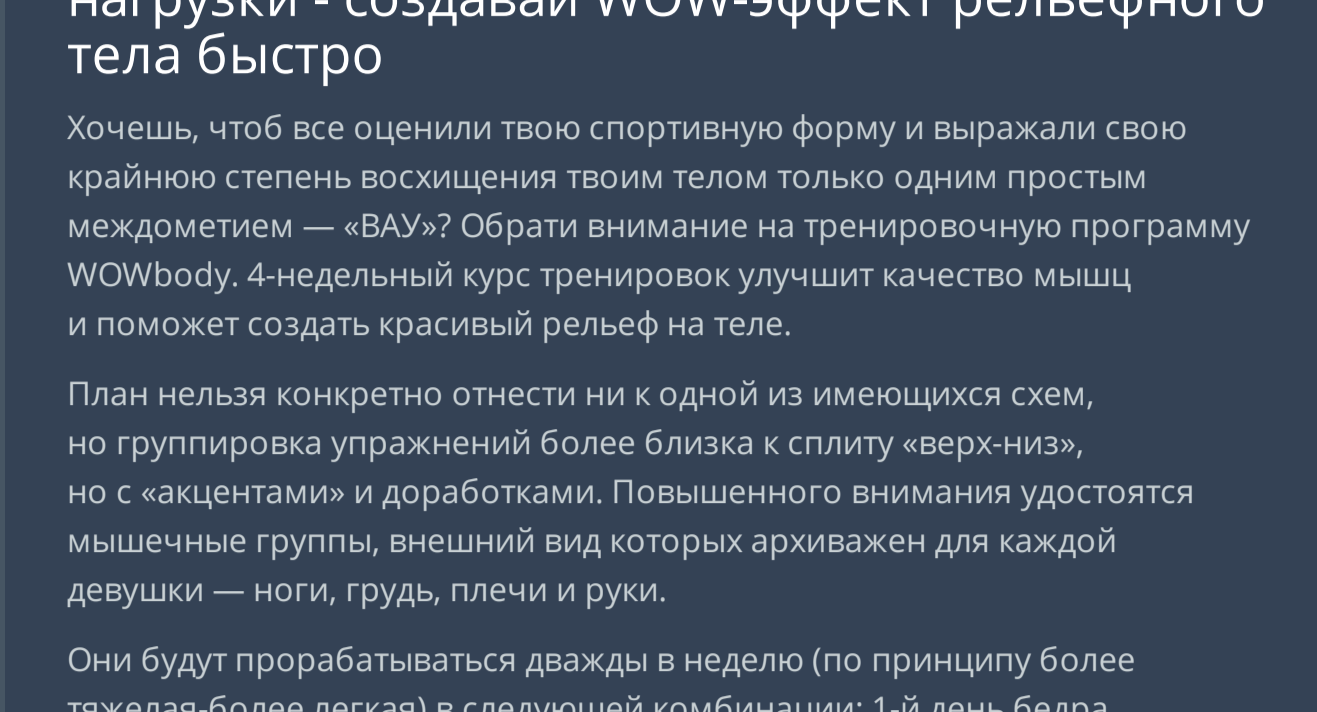
Автор: **AtletIQ**

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. 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!



Миксуй силовые упражнения и аэробные нагрузки - создавай WOW-эффект рельефного тела быстро

Хочешь, чтоб все оценили твою спортивную форму и выражали свою крайнюю степень восхищения твоим телом только одним простым междометием — «ВАУ»? Обрати внимание на тренировочную программу WOWbody. 4-недельный курс тренировок улучшит качество мышц и поможет создать красивый рельеф на теле.

План нельзя конкретно отнести ни к одной из имеющихся схем, но группировка упражнений более близка к сплиту «верх-низ», но с «акцентами» и доработками. Повышенного внимания удостоятся мышечные группы, внешний вид которых архиважен для каждой девушки — ноги, грудь, плечи и руки.

Они будут прорабатываться дважды в неделю (по принципу более тяжелая-более легкая) в следующей комбинации: 1-й день бедра и ягодицы, 2-й день спина, бицепс, плечи и грудь, 3-й день пресс и прямые мышцы спины, 4-й день бедра и голени, 5-й день грудь, плечи и бицепс с трицепсом.

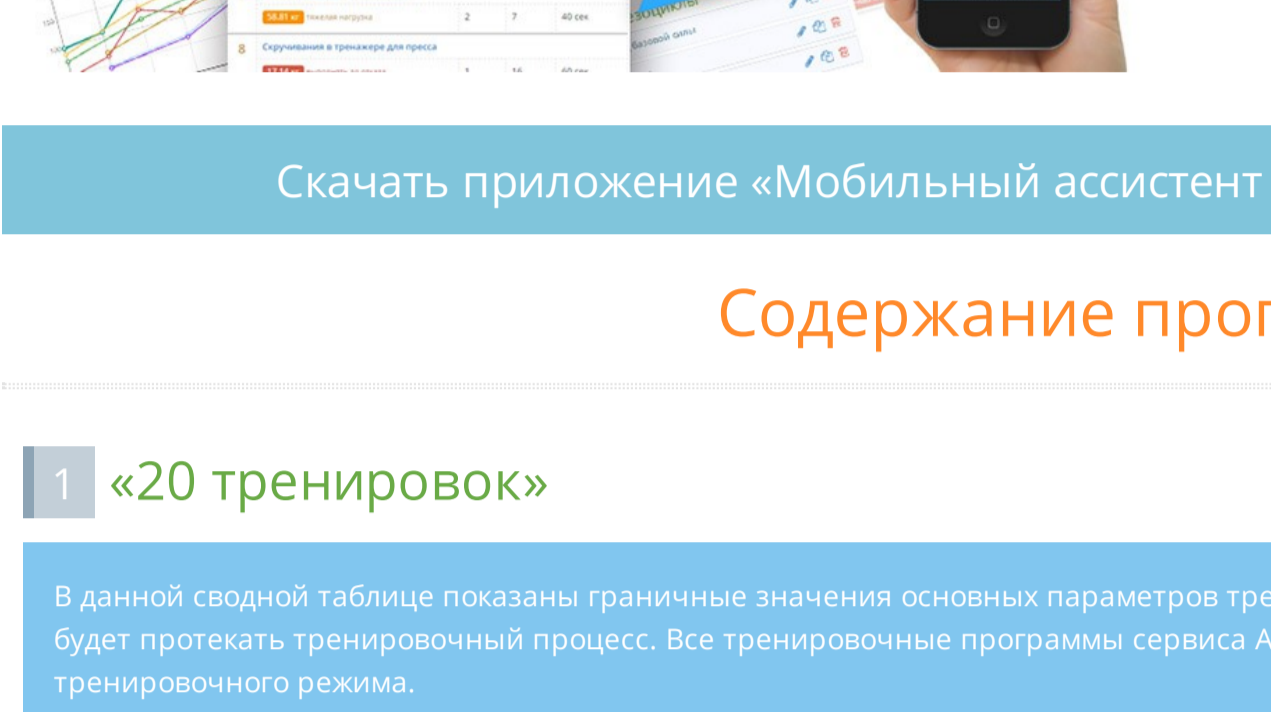
Итого 5 дней в микроцикле будут рабочими. Два дня отдыха предусмотрены только в окончании тренировочной недели, тогда как среди недели отдых между занятиями не предполагается.

В целом основная задача по мышцам на период работы на рельеф будет сформулирована как поддерживающая. То есть в противовес нагрузке развивающей, работа будем проводиться в диапазоне средней интенсивности. В нашем «женском» случае вес должен быть таким в разрезе конкретного упражнения, чтобы оно было выполнено в качественной технике на 8-12 или 15-20 повторений.

Тренировки верхней части тела каждый раз будут дополняться кардионагрузками — бегом на дорожке или ездой на велотренажере. Их выполнение перед стартом силового блока позволит одновременно «разогреться» и повысить скорость метаболизма.

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 «20 тренировок»

Продолжительность в днях: 26 Тренировочные дни: 20 Отдых: 6

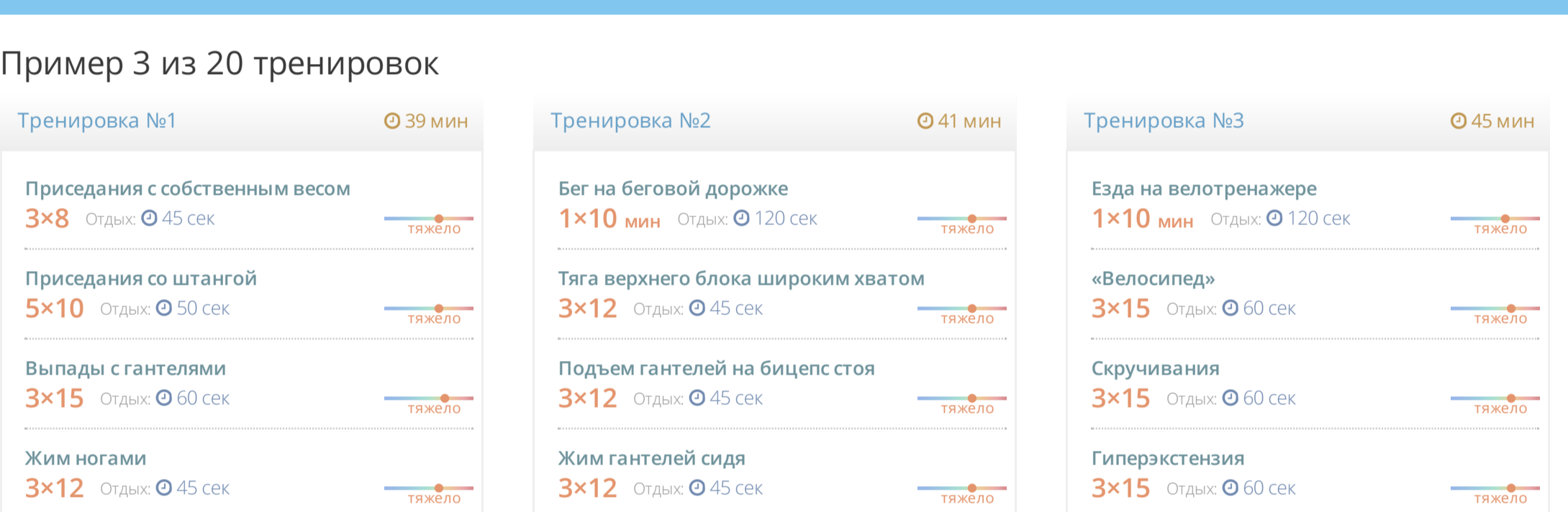
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с собственным весом	3	8-12	45-70 сек
2	Приседания со штангой	5	10-12	50-70 сек
3	Выпады с гантелями	3	15-20	50-60 сек

Доступ открыт по подписке

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 20 тренировок

Тренировка №1 45 мин Приседания с собственным весом 3x8 Отдых: 45 сек Приседания со штангой 5x10 Отдых: 50 сек Выпады с гантелями 3x15 Отдых: 60 сек Жим ногами 3x12 Отдых: 45 сек Подъем ягодиц («Мост») 3x15 Отдых: 60 сек Махи назад 4x20 Отдых: 45 сек > 7,5 т 721 очко 520 ккал	Тренировка №2 41 мин Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: 120 сек Тяга верхнего блока широким хватом 3x12 Отдых: 45 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 3x12 Отдых: 45 сек Жим гантелей сидя 3x12 Отдых: 45 сек Тяга на нижнем блоке 3x12 Отдых: 45 сек Отжимания 3x12 Отдых: 45 сек > 3,89 т 593 очко 430 ккал	Тренировка №3 45 мин Езда на велотренажере 1x10 мин Отдых: 120 сек «Велосипед» 3x15 Отдых: 60 сек Скручивания 3x15 Отдых: 60 сек Гиперакцентация 3x15 Отдых: 60 сек Боковые скручивания 4x12 Отдых: 45 сек Косые скручивания 4x12 Отдых: 45 сек > 6 кг 375 очко 270 ккал
--	--	--

Стоимость полной версии 360 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

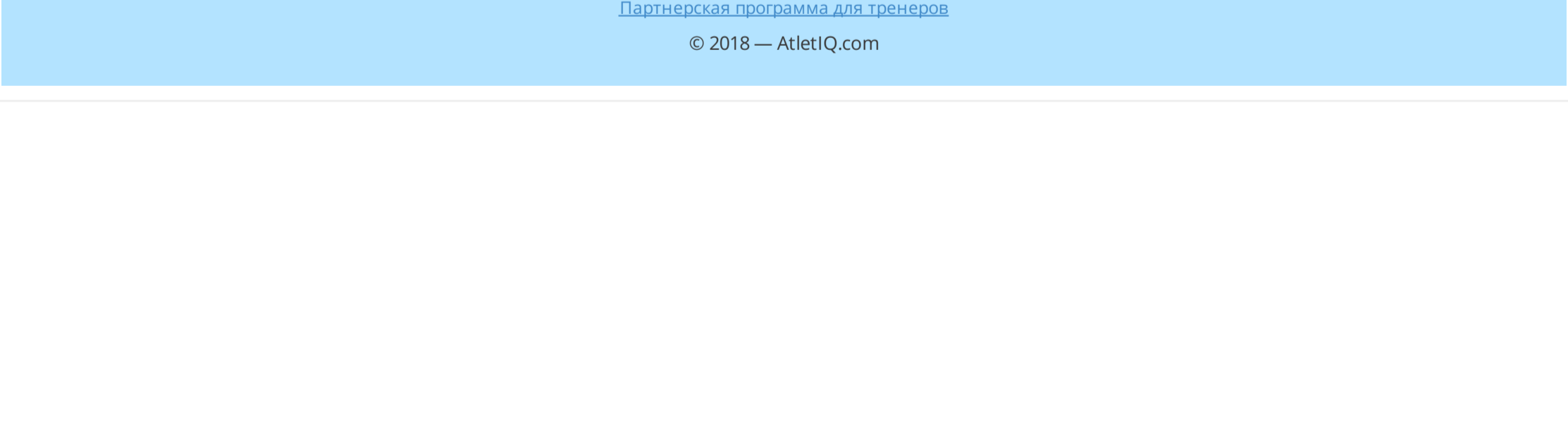
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 плану, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложении 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