

Выбирай программу по «индивидуальному пошиву» - проведи «фигурную» отделку своего X-профиля за 12 тренировок.



Опытный

23 дня

12 тренировок

~30 минут

Скажи «НЕТ» универсальным решениям и стандартным фитнес-рецептам! Прочувствуй на себе все оригиналы тренировок по «индивидуальному пошиву». Используй подлинную тренировочную программу X-woman, покрывающую точно под X-образный тип фигуры, и обретай очерченные мышцы, сохраняя женственные линии.

<https://atletiq.com/programma/h-woman-relefnaya-programma-dlya-devushek-s-figuroj-h-tipa-1515.html>



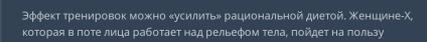
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес-тренер, который 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. Удержи в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!



Тренируйся с ориентацией на генетику – выбрай программу тренировок по типу фигуры X.

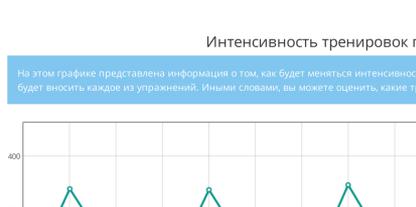
Под свои формы женщины подстраивают питание, подбирают предметы гардероба и фасоны одежды. Мы пошли дальше и адаптировали под генетический силуэт целую тренировочную программу! Наконец спортсменки с типом фигуры «песочные часы» могут расслабиться — их женственный образ будет доведен до возможного идеала и поддерживаться в полном порядке с планом X-woman.

Настоящая тренировочная программа ориентирована на 3-разовое посещение тренажерного зала. Общий «курс преобразования» составит 4 недели. Поскольку в основной массе женщины с X-образным телом не имеют «слабых мест», наша главная тренировочная задача в этом периоде будет сводиться к поддержанию гармоничных «природных» пропорций тела. Для этого комплексы упражнений разбиты по «целевой» ориентации — отдельно прорабатывается верхняя часть тела, отдельно нижняя.

При этом «низ» мы предлагаем нагружать дважды в недельном микроцикле, как априори более «требовательную» зону. Тренировки ног максимально «сжаты» — они содержат всего по два целевых упражнения, преимущественно базового характера, как то присед, становая тяга и жим ногами. Фирменным стилем тренировок ног станет «многоповторка» — основные движения выполняются в 12-15-повторном диапазоне, а «добивочные» содержат по 15-20 повторений в подходе.

«Верхняя» тренировка более емкая — за одно занятие мы успеваем масштабно проработать дельты, руки и спину. Основной акцент сделан на тренировку бицепса и трицепса, которые без должного внимания (и особенно с возрастом!) у женщин выглядят не лучшим образом.

Эффект тренировок можно «усилить» рациональной диетой. Женщине X, которая в поте лица работает над рельефом тела, пойдет на пользу небольшой дефицит калорий. При этом не советуем опускаться до банального голодания и тогда твоя аппетитность в глазах мужчин будет сохранена!



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 свободной 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	12-15	⊙ 60-90 сек
2	Гиперэкстензия	3	20-25	⊙ 60-120 сек
3	Подъем на носки в тренажере стоя	4	10-12	⊙ 60-90 сек

2-й день (отдых)

3-й день

1	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	15-20	⊙ 60-90 сек
2	Подъем гантелей на бицепс стоя	3	10-12	⊙ 60-90 сек
3	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	4	10-12	⊙ 60-90 сек
4	Тяга верхнего блока к груди	4	12-15	⊙ 60-110 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	4	15-20	⊙ 60-90 сек

4-й день (отдых)

5-й день

1	Становая тяга	3	12-15	⊙ 60-90 сек
2	Жим ногами	3	15-20	⊙ 60-90 сек
3	Скручивания	3	20-25	⊙ 60-120 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</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>3×20 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя</p> <p>4×10 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>> 4,72 т ↑ 252 очков ↓ 180 ккал</p>	<p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</p> <p>3×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс стоя</p> <p>3×10 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</p> <p>4×10 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 110 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины</p> <p>4×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>> 3,85 т ↑ 556 очков ↓ 400 ккал</p>	<p>Становая тяга</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Жим ногами</p> <p>3×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>Скручивания</p> <p>3×20 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>> 6,74 т ↑ 337 очков ↓ 240 ккал</p>
Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
<p>Приседания со штангой</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×14 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>3×25 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя</p> <p>4×10 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>> 4,75 т ↑ 256 очков ↓ 180 ккал</p>	<p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</p> <p>3×18 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс стоя</p> <p>3×10 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</p> <p>4×10 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×14 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×14 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 110 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины</p> <p>4×18 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>> 3,91 т ↑ 553 очков ↓ 400 ккал</p>	<p>Становая тяга</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×14 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Жим ногами</p> <p>3×18 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>Скручивания</p> <p>3×25 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>> 7,09 т ↑ 331 очков ↓ 240 ккал</p>
Тренировка №7	Тренировка №8	Тренировка №9
<p>Приседания со штангой</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×13 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>3×25 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя</p> <p>4×12 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>> 4,93 т ↑ 250 очков ↓ 180 ккал</p>	<p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</p> <p>3×20 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс стоя</p> <p>3×12 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</p> <p>4×10 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×14 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×14 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 110 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины</p> <p>4×20 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>> 4,16 т ↑ 568 очков ↓ 410 ккал</p>	<p>Становая тяга</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×13 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Жим ногами</p> <p>3×20 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Скручивания</p> <p>3×25 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>> 7,42 т ↑ 334 очков ↓ 240 ккал</p>
Тренировка №10	Тренировка №11	Тренировка №12
<p>Приседания со штангой</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>3×20 Отдых ⊙ 120 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя</p> <p>4×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>> 5,09 т ↑ 263 очков ↓ 190 ккал</p>	<p>Разведение рук с гантелями в стороны стоя</p> <p>3×15 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Подъем гантелей на бицепс стоя</p> <p>3×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</p> <p>4×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×14 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 110 сек</p> <p>Отжимания от скамьи из-за спины</p> <p>4×15 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>> 4,18 т ↑ 601 очков ↓ 430 ккал</p>	<p>Становая тяга</p> <p>1×15 Отдых ⊙ 60 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 70 сек</p> <p>1×12 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Жим ногами</p> <p>3×15 Отдых ⊙ 90 сек</p> <p>Скручивания</p> <p>3×25 Отдых ⊙ 120 сек</p> <p>> 6,73 т ↑ 344 очков ↓ 250 ккал</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 страхового.
- 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.

[Полная программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com