

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



Опытный

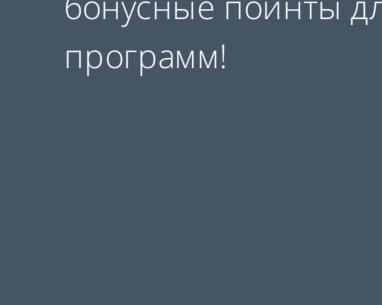
23 дня

12 тренировок

~30 минут

Скажи «НЕТ» универсальным решениям и стандартным фитнес-рецептам! Почувствуй на себе все оригиналы тренировок по «индивидуальному пошиву». Используй подлинную тренировочную программу X-woman, покрой 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 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!

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

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

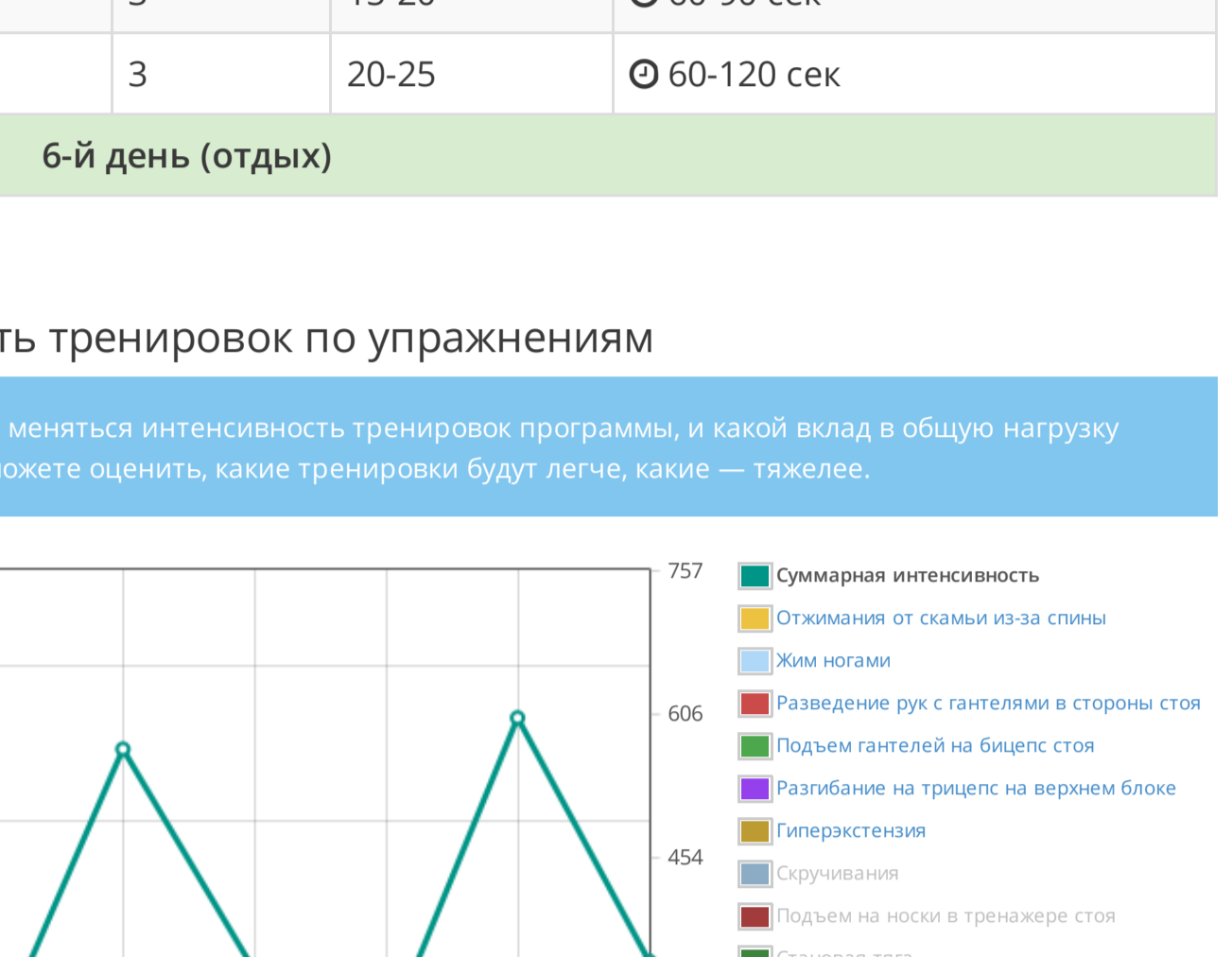
Под свои формы женщины подстраивают питание, подбирают предметы гардероба и фасоны одежды. Мы пошли дальше и адаптировали под генетический силуэт целую тренировочную программу! Наконец спортсменки с типом фигуры «песочные часы» могут расслабиться — их женственный образ будет доведен до возможного идеала 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 профилем не имеют «слабых мест», наша главная тренировочная задача в этом периоде будет сводиться к поддержанию гармоничных «природных» пропорций тела. Для этого комплекс упражнений разбит 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 приседы, 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 задачу 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 разработаны с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|---|-----------------------|---------|------------|-----------------------|
|---|-----------------------|---------|------------|-----------------------|

1-й день

| | | | | |
|---|----------------------------------|---|-------|--------------|
| 1 | Приседания со штангой | 3 | 12-15 | 0 60-90 сек |
| 2 | Гиперэкстензия | 3 | 20-25 | 0 60-120 сек |
| 3 | Подъем на носки в тренажере стоя | 4 | 10-12 | 0 60-90 сек |

2-й день (отдых)

3-й день

| | | | | |
|---|---|---|-------|--------------|
| 1 | Разведение рук с гантелями в стороны стоя | 3 | 15-20 | 0 60-90 сек |
| 2 | Подъем гантелей на бицепс стоя | 3 | 10-12 | 0 60-90 сек |
| 3 | Разгибание на трицепс на верхнем блоке | 4 | 10-12 | 0 60-90 сек |
| 4 | Тяга верхнего блока к груди | 4 | 12-15 | 0 60-110 сек |
| 5 | Отжимания от скамьи из-за спины | 4 | 15-20 | 0 60-90 сек |

4-й день (отдых)

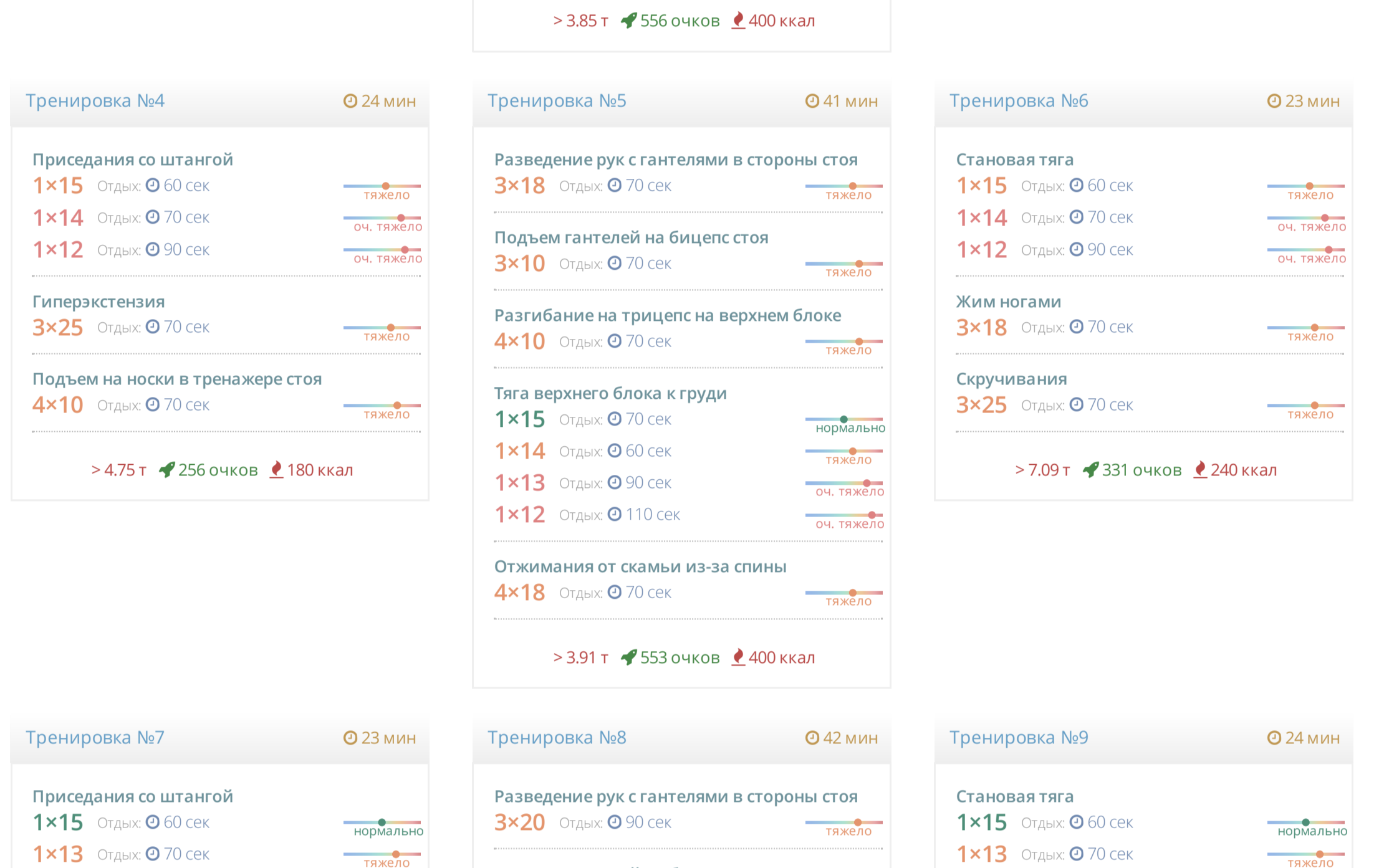
5-й день

| | | | | |
|---|---------------|---|-------|--------------|
| 1 | Становая тяга | 3 | 12-15 | 0 60-90 сек |
| 2 | Жим ногами | 3 | 15-20 | 0 60-90 сек |
| 3 | Скручивания | 3 | 20-25 | 0 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 | 0 23 мин | Тренировка №2 | 0 38 мин | Тренировка №3 | 0 22 мин |
|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|

Тренировка №1 (0 23 мин): Приседания со штангой (1x15, 1x15, 1x12 отдых), Гиперэкстензия (3x20 отдых), Подъем на носки в тренажере стоя (4x10 отдых). Итого: >4,72 т, +252 очков, +180 ккал.

Тренировка №2 (0 38 мин): Разведение рук с гантелями в стороны стоя (3x15 отдых), Подъем гантелей на бицепс стоя (3x10 отдых), Разгибание на трицепс на верхнем блоке (4x10 отдых), Тяга верхнего блока к груди (1x15, 1x15, 1x12 отдых), Отжимания от скамьи из-за спины (4x15 отдых). Итого: >3,85 т, +556 очков, +400 ккал.

Тренировка №3 (0 22 мин): Становая тяга (1x15 отдых), Жим ногами (3x15 отдых), Скручивания (3x20 отдых). Итого: >6,74 т, +337 очков, +240 ккал.

Тренировка №4 (0 24 мин): Приседания со штангой (1x15, 1x14, 1x12 отдых), Гиперэкстензия (3x25 отдых), Подъем на носки в тренажере стоя (4x10 отдых). Итого: >4,75 т, +256 очков, +180 ккал.

Тренировка №5 (0 41 мин): Разведение рук с гантелями в стороны стоя (3x18 отдых), Подъем гантелей на бицепс стоя (3x10 отдых), Разгибание на трицепс на верхнем блоке (4x10 отдых), Тяга верхнего блока к груди (1x15, 1x14, 1x14, 1x12 отдых), Отжимания от скамьи из-за спины (4x18 отдых). Итого: >3,91 т, +553 очков, +400 ккал.

Тренировка №6 (0 23 мин): Становая тяга (1x15 отдых), Жим ногами (3x18 отдых), Скручивания (3x25 отдых). Итого: >7,09 т, +331 очков, +240 ккал.

Тренировка №7 (0 23 мин): Приседания со штангой (1x15, 1x13, 1x12 отдых), Гиперэкстензия (3x25 отдых), Подъем на носки в тренажере стоя (4x12 отдых). Итого: >4,93 т, +250 очков, +180 ккал.

Тренировка №8 (0 42 мин): Разведение рук с гантелями в стороны стоя (3x20 отдых), Подъем гантелей на бицепс стоя (3x12 отдых), Разгибание на трицепс на верхнем блоке (4x10 отдых), Тяга верхнего блока к груди (1x15, 1x14, 1x14, 1x12 отдых), Отжимания от скамьи из-за спины (4x20 отдых). Итого: >4,16 т, +568 очков, +410 ккал.

Тренировка №9 (0 24 мин): Становая тяга (1x15 отдых), Жим ногами (3x20 отдых), Скручивания (3x25 отдых). Итого: >7,42 т, +334 очков, +240 ккал.

Тренировка №10 (0 28 мин): Приседания со штангой (1x15, 1x12, 1x12 отдых), Гиперэкстензия (3x20 отдых), Подъем на носки в тренажере стоя (4x12 отдых). Итого: >5,09 т, +263 очков, +190 ккал.

Тренировка №11 (0 46 мин): Разведение рук с гантелями в стороны стоя (3x15 отдых), Подъем гантелей на бицепс стоя (3x12 отдых), Разгибание на трицепс на верхнем блоке (4x12 отдых), Тяга верхнего блока к груди (1x15, 1x15, 1x14, 1x12 отдых), Отжимания от скамьи из-за спины (4x15 отдых). Итого: >4,18 т, +601 очков, +430 ккал.

Тренировка №12 (0 26 мин): Становая тяга (1x15 отдых), Жим ногами (3x15 отдых), Скручивания (3x25 отдых). Итого: >6,73 т, +344 очков, +250 ккал.

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, подается уведомление 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