4-Х ДНЕВНЫЙ
СПЛИТ ДЛЯ ДЕВУШЕК
КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
с акцентом на ягодицы
и заднюю поверхность бедра
рекомендуется тем, кто владеет
техникой базовых упражнений
Автор программы: ОЛЕГ ГОРЕМЫКИН
Создано с помощью Atletiq.com

Получи стройные ноги и подтянутые ягодицы всего за 8 недель

Опытный 54 дня 32 тренировки ~49 минут

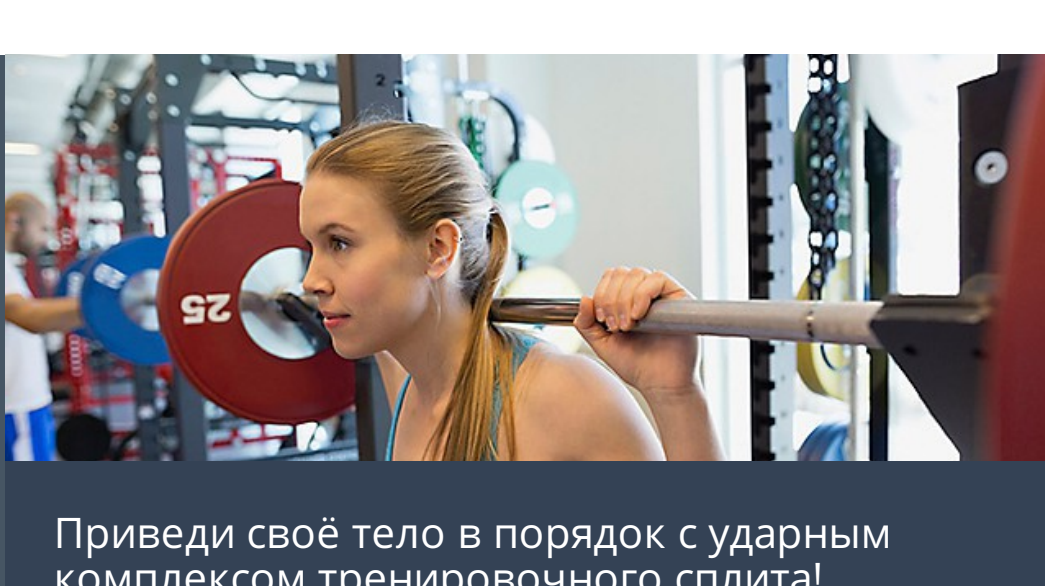
Подтянутые ноги и аппетитные ягодицы — приблизься к идеалу
с ударным комплексом тренировочного сплита.

https://atletiq.com/programms/306

Автор:
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!



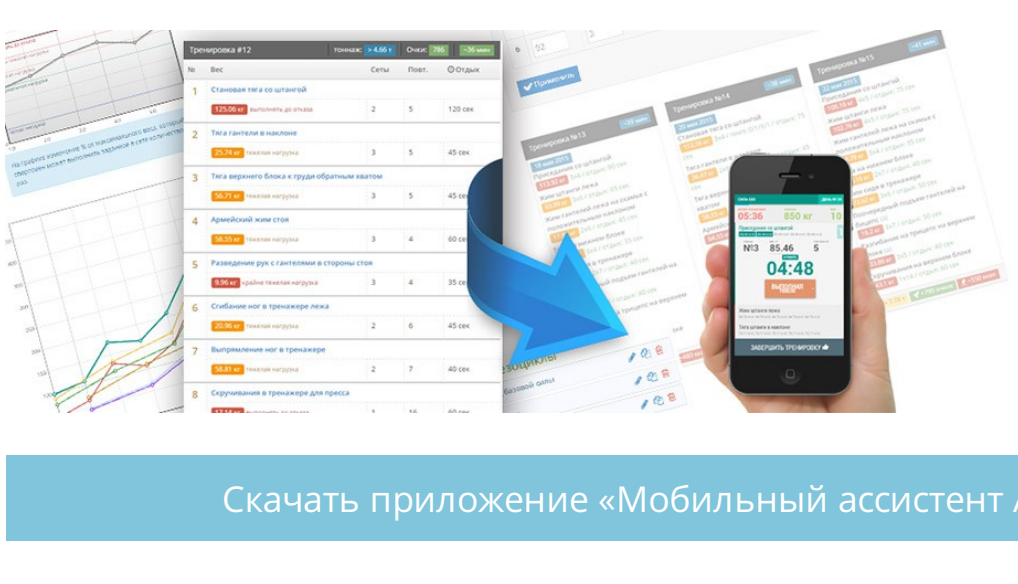
Приведи своё тело в порядок с ударным комплексом тренировочного сплита!

Стоит ли в очередной раз повторяться и напоминать, что приоритет нагрузки в женском тренинге по умолчанию должен быть смещен в сторону ног и ягодиц — зон, на которые приходится львиная доля мужского внимания.

Функционал приведенного тренировочного комплекса нацелен на детальную проработку ягодичной мышцы и ноги, а также, по правилам классического сплита, равномерно распределяет нагрузку на другие анатомические комплексы, обеспечивая гармоничное развитие форм.

При этом явным вниманием «обделены» мышцы рук, которые получают относительно высокую нагрузку при выполнении упражнений на крупные мускульные группы.

Приготовьтесь к тому, что работу предстоит провести колоссальную, но результат того стоит: инвестированное в себя время потерянным не считается.



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 «8 недель (4-х дневный сплит для девушек)»

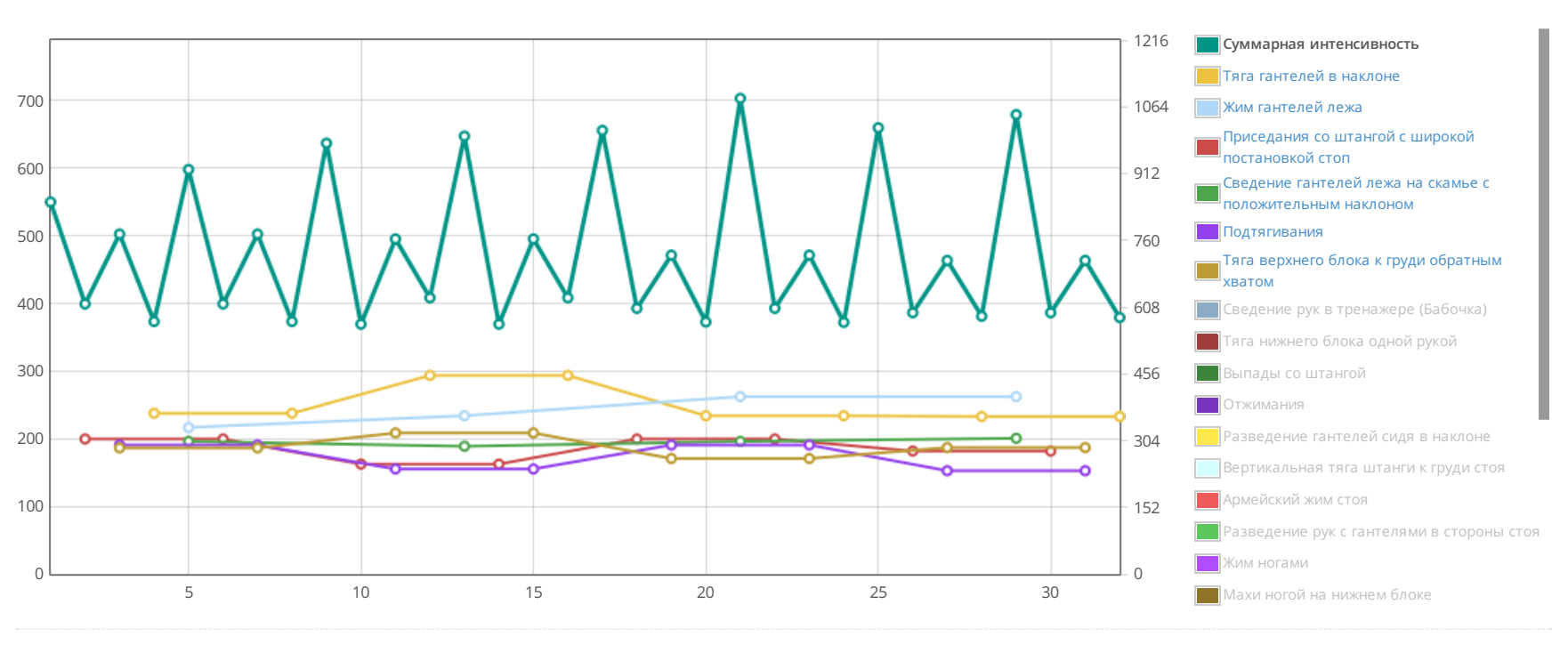
Продолжительность в днях: 54 Тренировочные дни: 32 Отдых: 22

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это поможет 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	Армейский жим стоя	2-3	8-15	80-120 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	2-3	9-12	80-120 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	9-15	80-100 сек
4	Отжимания	4	12-20	90 сек
5	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	4	8-15	80-90 сек
6	Скручивания	2-3	20-25	90 сек
	2-й день			
1	Скручивания	2-3	20-25	90 сек
2	Гиперэкстензия	2-3	15	90 сек
3	Жим ногами	3	15-20	90-120 сек
4	Приседания со штангой с широкой постановкой стоп	4	8-12	80-120 сек
5	Выпады со штангой	4	10-20	110 сек
	3-й день (отдых)			
	4-й день			
1	Подтягивания	2-4	8-15	80-120 сек
2	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	4	8-15	80-120 сек
3	Тяга нижнего блока одной рукой	4	8-15	80-120 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	4	8-12	90 сек
5	Скручивания	2-3	20-25	90 сек
	5-й день			
1	Скручивания	2-3	20-25	90 сек
2	Гиперэкстензия	2-3	15	90 сек
3	Тяга гантелей в наклоне	4	8-15	80-120 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	9-18	110 сек
5	Махи ногой на нижнем блоке	3	9-18	110 сек
6	Подъем на носки в тренажере сидя	4	9-15	80 сек
	6-й день (отдых)			
	7-й день (отдых)			
	8-й день			
1	Армейский жим стоя	2-3	8-15	80-120 сек
2	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	2-3	9-12	80-120 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	9-15	80-100 сек
4	Жим гантелей лежа	4	8-12	90 сек
5	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3-4	9-15	90 сек
6	Скручивания	2-3	20-25	90 сек
	9-й день			
1	Скручивания	2-3	20-25	90 сек
2	Гиперэкстензия	2-3	15	90 сек
3	Жим ногами	3	15-20	90-120 сек
4	Приседания со штангой с широкой постановкой стоп	4	8-12	80-120 сек
5	Выпады со штангой	4	10-20	110 сек
	10-й день (отдых)			
	11-й день			
1	Подтягивания	2-4	8-15	80-120 сек
2	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	4	8-15	80-120 сек
3	Тяга нижнего блока одной рукой	4	8-15	80-120 сек
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	4	8-12	90 сек
5	Скручивания	2-3	20-25	90 сек
	12-й день			
1	Скручивания	2-3	20-25	90 сек
2	Гиперэкстензия	2-3	15	90 сек
3	Тяга гантелей в наклоне	4	8-15	80-120 сек
4	Сгибание ног в тренажере лежа	3	9-18	110 сек
5	Махи ногой на нижнем блоке	3	9-18	110 сек
6	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	4	9-15	80 сек
	13-й день (отдых)			
	14-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 50 мин

- Армейский жим стоя 3×8 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 90 сек тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 90 сек тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек тяжело
- Отжимания 4×12 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 90 сек тяжело
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 4×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек тяжело
- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа

847 очков

Тренировка №2 44 мин

- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Жим ногами 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Выпады со штангой 4×18 Отдых: 110 сек тяжело

615 очков

Тренировка №3 46 мин

- Подтягивания 4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×12 Отдых: 90 сек тяжело
- Тяга нижнего блока одной рукой 4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа

774 очков

Тренировка №4 51 мин

- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга гантелей в наклоне 4×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 3×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя 4×15 Отдых: 80 сек тяжело

575 очков

Тренировка №5 52 мин

- Армейский жим стоя 3×8 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 90 сек тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 90 сек тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×15 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 100 сек тяжело
- Жим гантелей лежа 4×12 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 90 сек тяжело
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×15 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 90 сек тяжело
- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа

921 очков

Тренировка №6 44 мин

- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Жим ногами 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Выпады со штангой 4×18 Отдых: 110 сек тяжело

615 очков

Тренировка №7 46 мин

- Подтягивания 4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×12 Отдых: 90 сек тяжело
- Тяга нижнего блока одной рукой 4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа

774 очков

Тренировка №8 51 мин

- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга гантелей в наклоне 4×12 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 3×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 4×15 Отдых: 80 сек тяжело

575 очков

Тренировка №9 53 мин

- Армейский жим стоя 3×8 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 90 сек тяжело
- Отжимания 4×18 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 4×8 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа

981 очков

Тренировка №10 47 мин

- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Жим ногами 3×20 Отдых: 120 сек нормально
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×10 Отдых: 120 сек тяжело
- Выпады со штангой 4×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

569 очков

Тренировка №11 51 мин

- Подтягивания 4×10 Отдых: 120 сек тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Тяга нижнего блока одной рукой 4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа

763 очков

Тренировка №12 53 мин

- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга гантелей в наклоне 4×8 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 3×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя 4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

629 очков

Тренировка №13 51 мин

- Армейский жим стоя 3×8 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 90 сек тяжело
- Жим гантелей лежа 4×10 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×9 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа

997 очков

Тренировка №14 47 мин

- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Жим ногами 3×20 Отдых: 120 сек нормально
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×10 Отдых: 120 сек тяжело
- Выпады со штангой 4×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело

569 очков

Тренировка №15 51 мин

- Подтягивания 4×10 Отдых: 120 сек тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Тяга нижнего блока одной рукой 4×8 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа

763 очков

Тренировка №16 53 мин

- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга гантелей в наклоне 4×8 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 120 сек оч. тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 3×10 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело

629 очков

Тренировка №17 52 мин

- Армейский жим стоя 3×9 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Отжимания 4×15 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 4×15 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа

1010 очков

Тренировка №18 44 мин

- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Жим ногами 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Выпады со штангой 4×20 Отдых: 110 сек нормально

605 очков

Тренировка №19 49 мин

- Подтягивания 4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×15 Отдых: 100 сек тяжело
- Тяга нижнего блока одной рукой 4×15 Отдых: 100 сек тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа

726 очков

Тренировка №20 52 мин

- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга гантелей в наклоне 4×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 3×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя 4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

574 очков

Тренировка №21 53 мин

- Армейский жим стоя 3×9 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×9 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Жим гантелей лежа 4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×15 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 90 сек тяжело
- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа

1083 очков

Тренировка №22 44 мин

- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Жим ногами 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Выпады со штангой 4×20 Отдых: 110 сек нормально

605 очков

Тренировка №23 49 мин

- Подтягивания 4×8 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×15 Отдых: 100 сек тяжело
- Тяга нижнего блока одной рукой 4×15 Отдых: 100 сек тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа

726 очков

Тренировка №24 52 мин

- Скручивания 3×20 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга гантелей в наклоне 4×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 100 сек оч. тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 3×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело

573 очков

Тренировка №25 49 мин

- Армейский жим стоя 3×15 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×15 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек тяжело
- Отжимания 4×20 Темп: 2/0/2/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) 4×10 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа

1016 очков

Тренировка №26 45 мин

- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Жим ногами 3×20 Отдых: 120 сек нормально
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Выпады со штангой 4×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело

595 очков

Тренировка №27 43 мин

- Подтягивания 4×12 Отдых: 80 сек тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Тяга нижнего блока одной рукой 4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа

714 очков

Тренировка №28 51 мин

- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга гантелей в наклоне 4×15 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×12 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 3×12 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя 4×9 Отдых: 80 сек оч. тяжело

587 очков

Тренировка №29 48 мин

- Армейский жим стоя 3×15 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3×12 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Темп: 2/0/1/1 Отдых: 80 сек тяжело
- Жим гантелей лежа 4×8 Темп: 2/0/1/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×10 Темп: 2/0/X/0 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа

1046 очков

Тренировка №30 45 мин

- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Жим ногами 3×20 Отдых: 120 сек нормально
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×12 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Выпады со штангой 4×15 Отдых: 110 сек оч. тяжело

595 очков

Тренировка №31 43 мин

- Подтягивания 4×12 Отдых: 80 сек тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Тяга нижнего блока одной рукой 4×10 Отдых: 80 сек оч. тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа

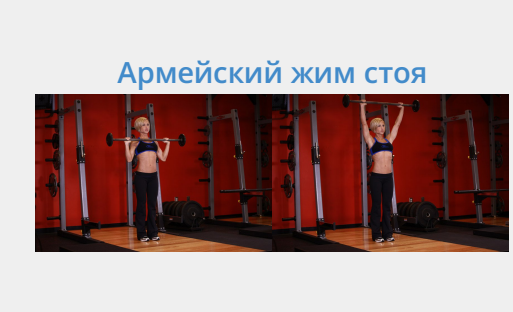
714 очков

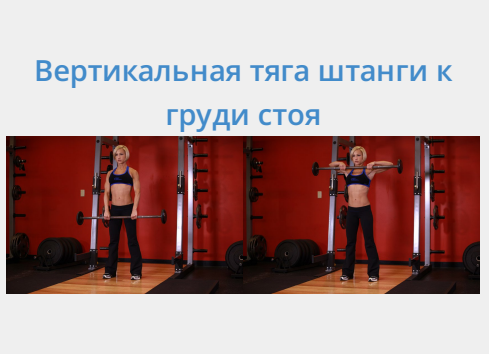
Тренировка №32 51 мин

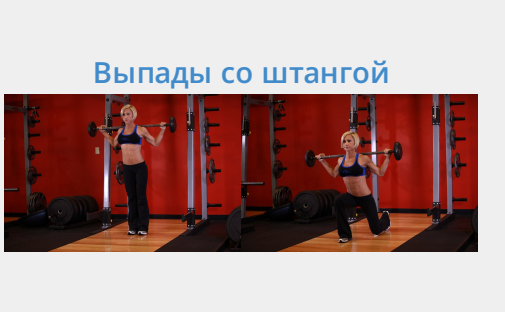
- Скручивания 2×25 Отдых: 90 сек до отказа
- Гиперэкстензия 3×15 Отдых: 90 сек оч. тяжело
- Тяга гантелей в наклоне 4×15 Темп: 2/0/X/1 Отдых: 80 сек тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×12 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 3×12 Отдых: 110 сек оч. тяжело
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 4×9 Отдых: 80 сек оч. тяжело

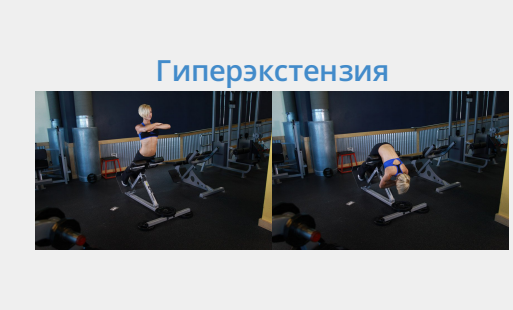
584 очков

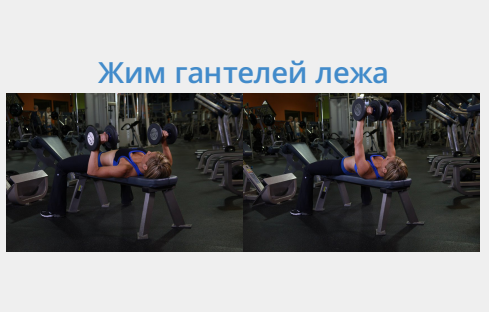
Справочник упражнений программы

Армейский жим стоя


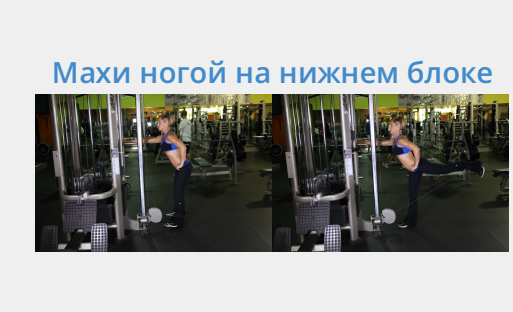
Вертикальная тяга штанги к груди стоя


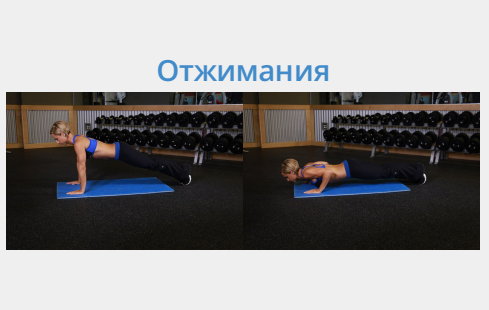
Выпады со штангой


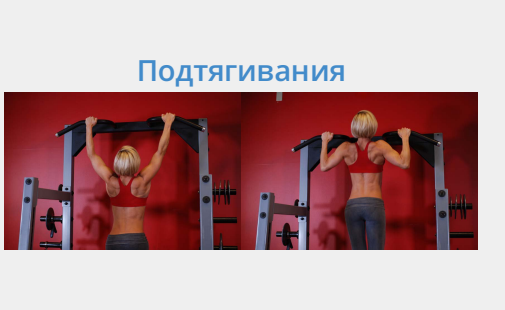
Гиперэкстензия


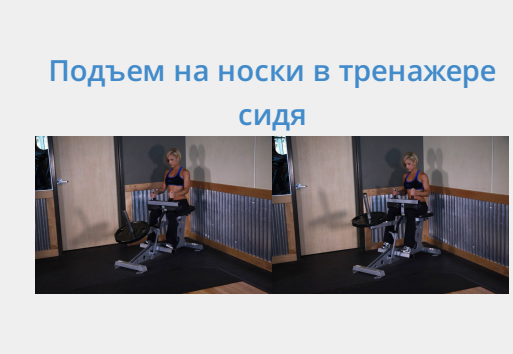
Жим гантелей лежа


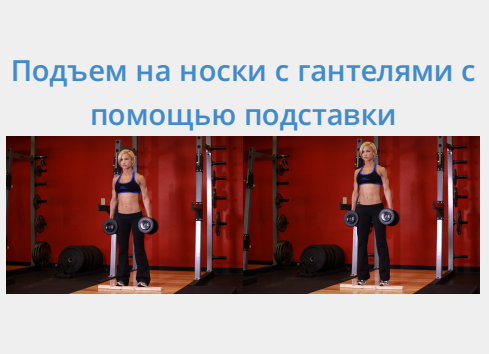
Жим ногами

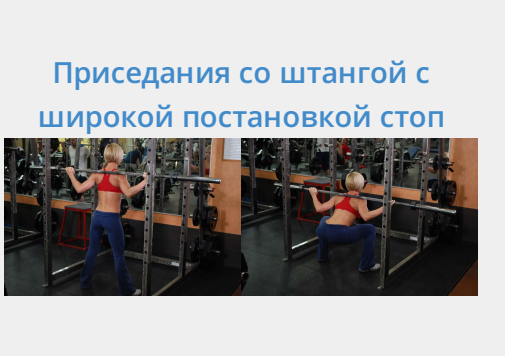
Махи ногой на нижнем блоке


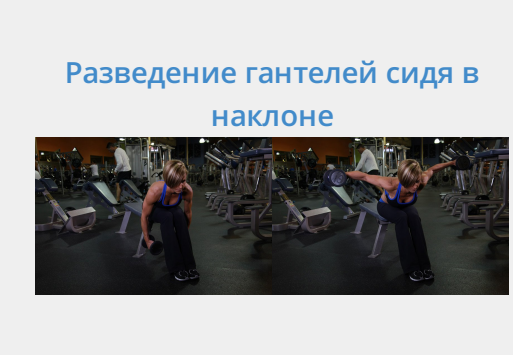
Отжимания


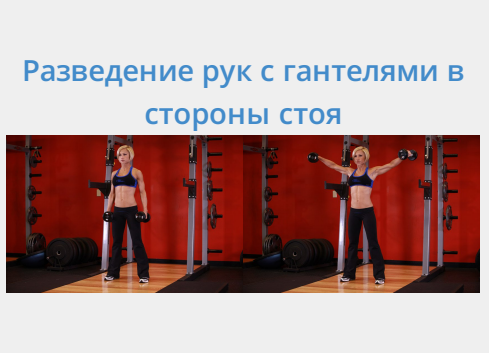
Подтягивания


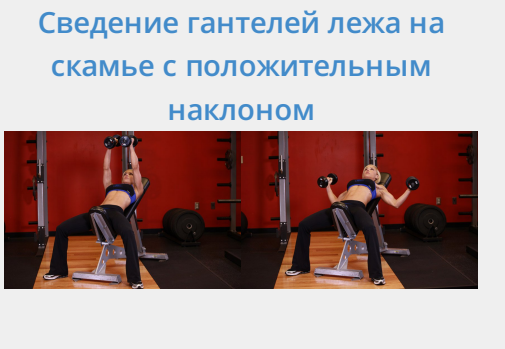
Подъем на носки в тренажере сидя


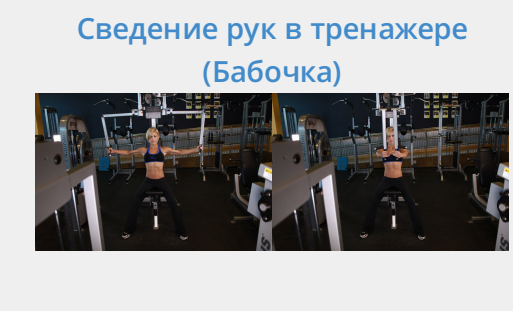
Подъем на носки с гантелями с помощью подставки


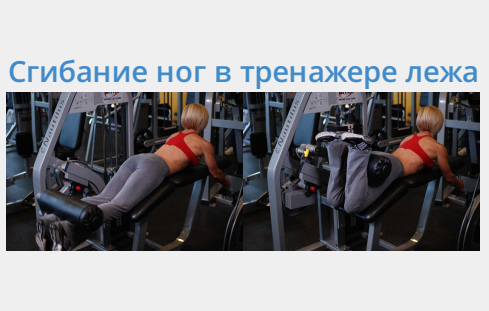
Приседания со штангой с широкой постановкой стоп


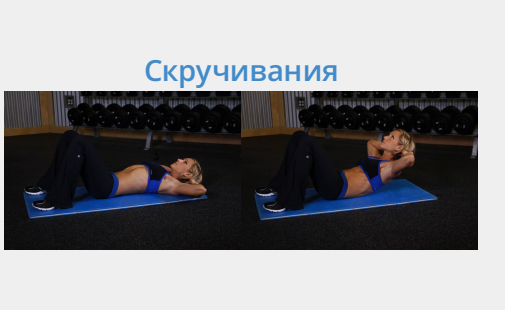
Разведение гантелей сидя в наклоне


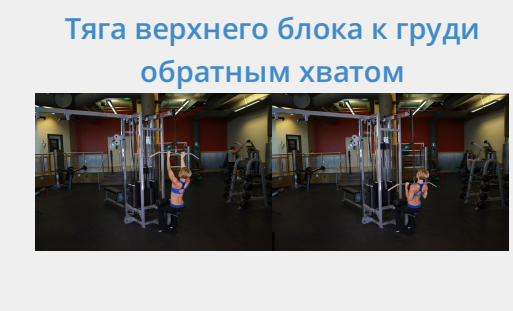
Разведение рук с гантелями в стороны стоя


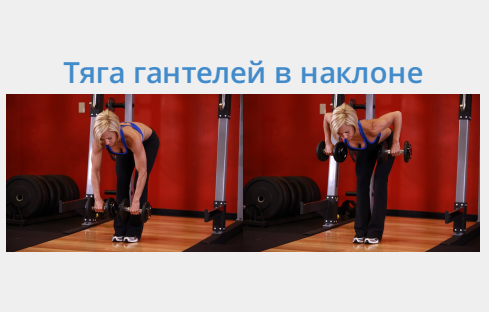
Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном


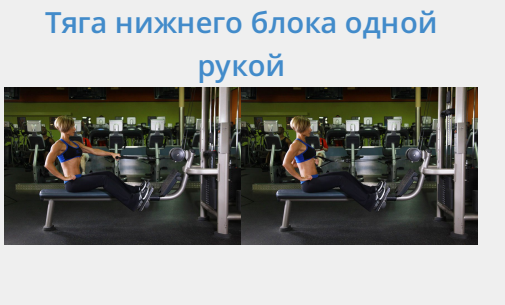
Сведение рук в тренажере (Бабочка)


Сгибание ног в тренажере лежа


Скручивания


Тяга верхнего блока к груди обратным хватом


Тяга гантелей в наклоне


Тяга нижнего блока одной рукой


ПРИБЛИЗЬ СВОЁ ТЕЛО К ИДЕАЛУ!

Каждая тренировка предложенной программы включает дополняющие друг друга базовые и изолирующие упражнения, с целью нагрузить рабочие мышцы под разным углом для задействования максимального количества мышечных волокон.

Схема программы предполагает разделение тренировочной недели на 4 рабочих дня и 3 — восстановительных. **Первый день тренировки** будет включать упражнения на проработку дельтовидных мышц и груди.

Вторая тренировка посвящена развитию мышечного корсета и заглавной цели — прокачке нижней части корпуса. «День ног» откроют упражнения для мышечного корсета, что подготовит корпус к выполнению приседов и выпадов с отягощением.

Мышцам спины и задней дельтовидной мышце будет уделено внимание в третий тренировочный день. Так как в первых упражнения на спину задняя дельтовидная является вспомогательной мышцей, предусмотрено выполнение дополнительного изолирующего упражнения для ее тотальной загрузки — разведение гантелей сидя в наклоне.

> Завершит тренировочную неделю — целевая проработка мышц кора, спины и нижней части корпуса, включая икроножную мышцу.

В базовых упражнениях рабочие веса подбираются таким образом, чтобы можно было сделать 8-12 повторений за один подход — это классический метод, применяемый для стимуляции гипертрофии.

Как правило, эти упражнения стоят в самом начале работы на целевые мышцы, так как они еще полны сил и не утомлены.

«Базовую» основу комплекса в разрезе усиленного тренинга нижней части корпуса составляют приседы и выпады со штангой.

Примечательно: техника выполнения приседаний в данной программе отличается от классического варианта шириной постановки стоп, что оптимально подходит для женского тренинга.

> Включение в тренировку так называемых плие-приседов позволяет загрузить большей частью бицепс бедра, внутреннюю его часть и ягодицы, тогда как стандартные приседания преимущественно включают в работу четырехглавую мышцу.

Выполнение этого типично пауэрлифтерского упражнения в сравнении с классикой считается усложненным и требует от спортсменки отработанных технических навыков.

Остальные упражнения на эти мышечные группы, а именно: жим ногами, сгибание ног в тренажере лежа, махи ногой на нижнем блоке, являются вспомогательными и отнесены к категории изолирующей классики. Рабочий вес в односуставных упражнениях снижается до минимального предела в разрезе заданного количества повторений в подходе — от 15 и выше.

> Многоповторный режим тренинга станет отличным подспорьем в цели сжигания жира, а непродолжительный отдых между сетами (от 80 до 120 секунд) только повысит расход калорий.

Отдельное внимание будет сосредоточено на укреплении мышечного корсета — выполнении формирующих упражнений на эту область позволяет «безболезненно» адаптироваться к работе с весом, предотвращая травмы, и играет ключевую роль в формировании изящной женской талии.

С этой целью в тренировочный комплекс включены «парные» упражнения для мышц-антагонистов: скручивания, предназначенные для проработки мышц брюшного пресса и гиперэкстензии — для тренировки прямых мышц спины. Для большей отдачи в момент выполнения упражнения рекомендуется удерживать напряженными мышцы пресса.

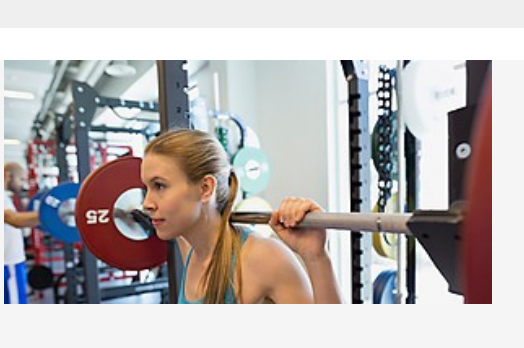
> Выполнение гиперестезий опосредованно стимулирует также развитие ягодичных мышц и задней поверхности бедер, нагружая их статически.

В данном комплексе оптимальная результативность достигается не за счет возрастающей нагрузки на мышцы кора, а за счет качественной их проработки.

С целью экономии времени и распределения приоритетов (акцент тренировочной программы — мышцы ног и ягодицы) применяется наиболее эффективное упражнение — скручивания, но с большим количеством повторений и до отказа. В гиперэкстензиях же стандарт — 3 подхода по 15 повторений.

За счет периодического изменения темпа выполнения различных упражнений общая интенсивность тренировки повышается, а мышцы при этом испытывают нагрузку рабочих весов иначе, так как приходится увеличить время негативной фазы и контролировать этот отрезок движения.

Таким образом, занимающийся атлет тратит больше сил не на то, чтобы выполнить преодолевающую фазу, а на контроль и сопротивление уступающей фазы.

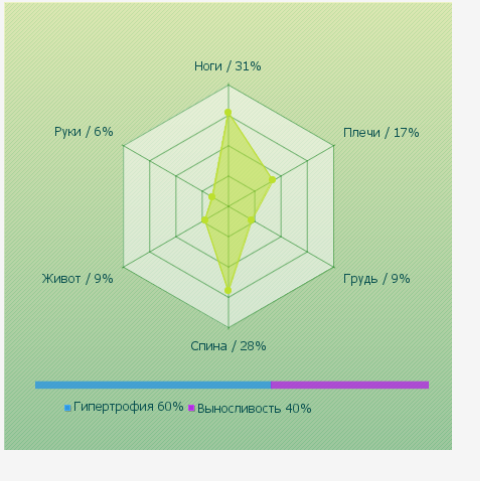


«Четырехдневный сплит для девушек»

Жиросжигание, рельеф

32

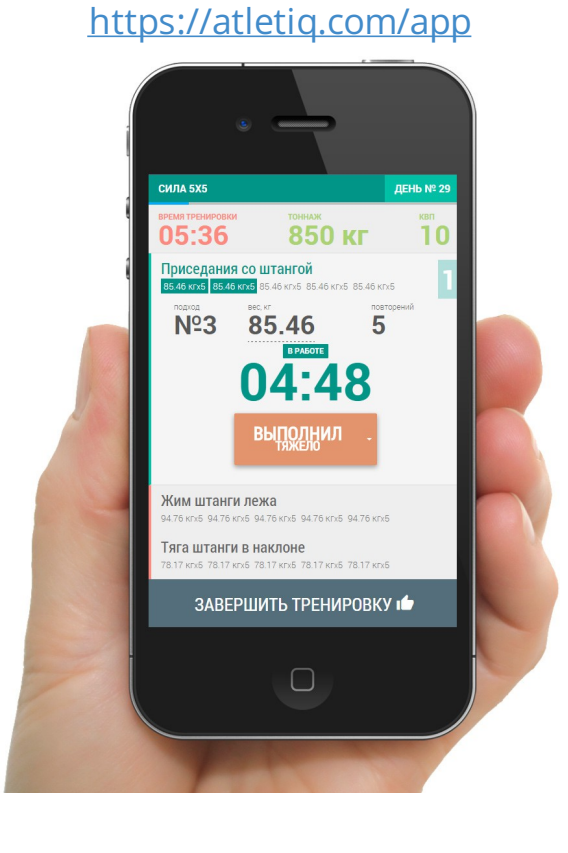
Подтянутые ноги и аппетитные ягодицы — приблизься к идеалу с ударным комплексом тренировочного сплита.



Автор программы
Олег Горемыкин

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

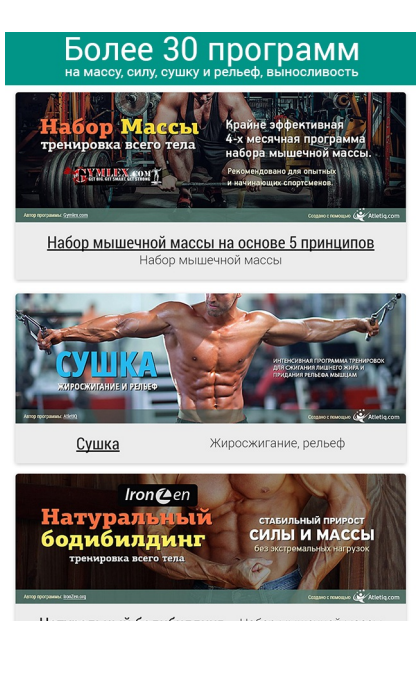
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

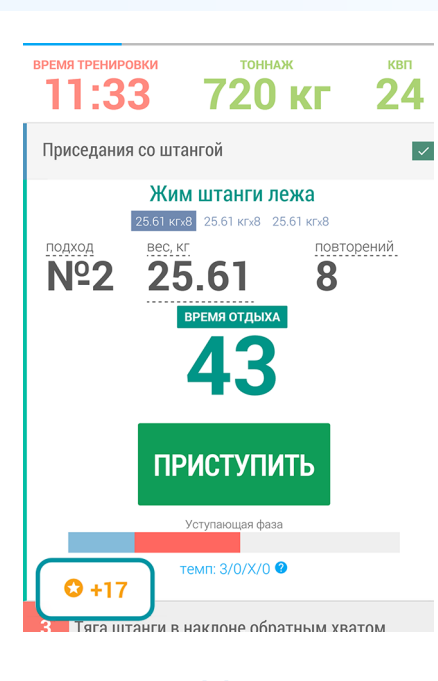
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

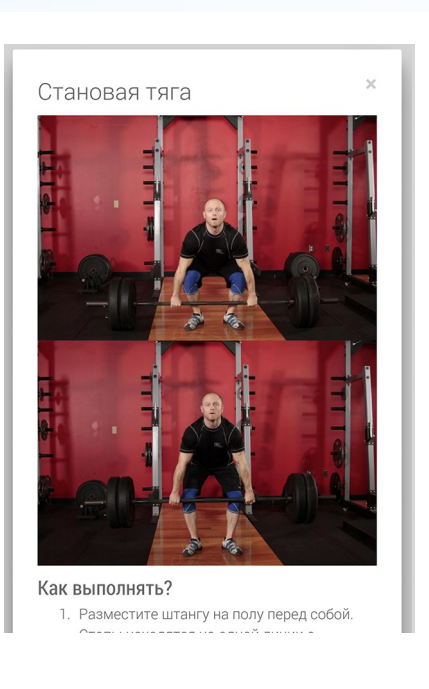
Как пользоваться мобильным ассистентом?

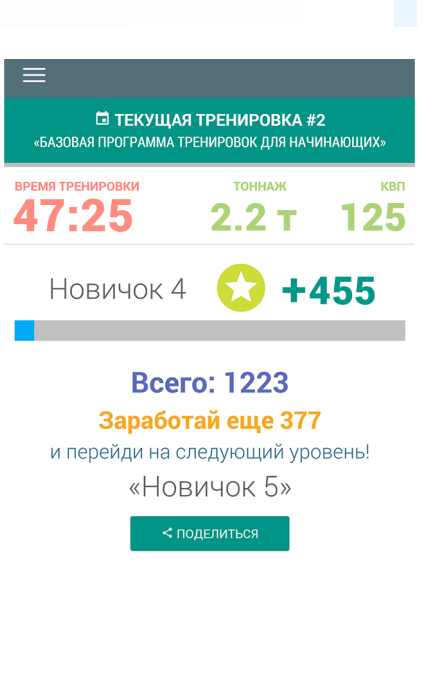
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.


Более 30 программ
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор Массы
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Сушка
Натуральный бодибилдинг







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

© 2017 — AtletIQ.com