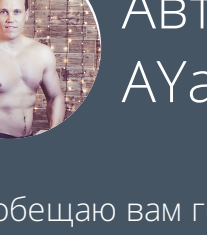


ТРЕНИРОВКА ВСЕГО ТЕЛА

II УРОВЕНЬ

С УЧЕТОМ МЕСЯЧНЫХ ЦИКЛОВ

Приучи физиологию — используй периодизированную тренировочную программу, подстроенную под менструальный цикл



Опытный

24 дня

13 тренировок

~52 минуты

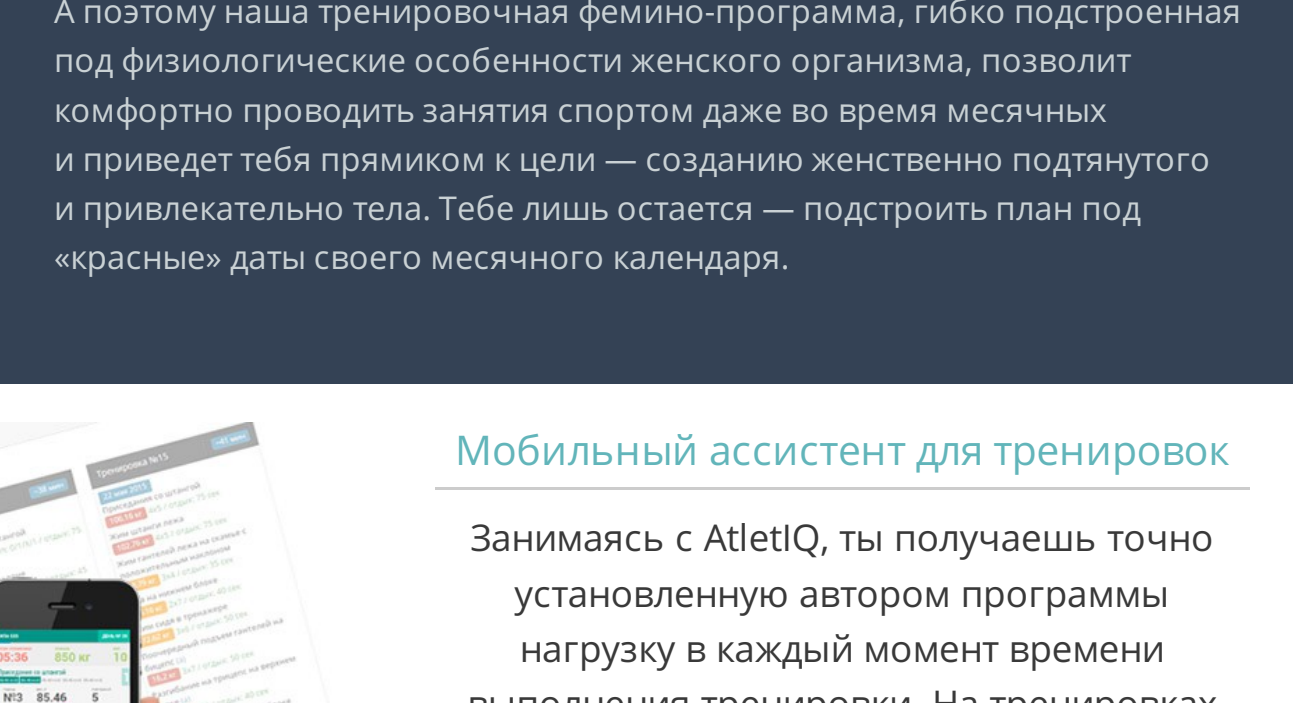
Для фитнесистки призыв «циклировать» тренинг имеет особый смысл. Вот она — рациональная программа занятий в тренажерном зале для девушек, адаптированная под ежемесячно происходящие гормональные колебания в их организме.

<https://atletiq.com/programms/588>



Автор: AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвигать ваш организм за пределы нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

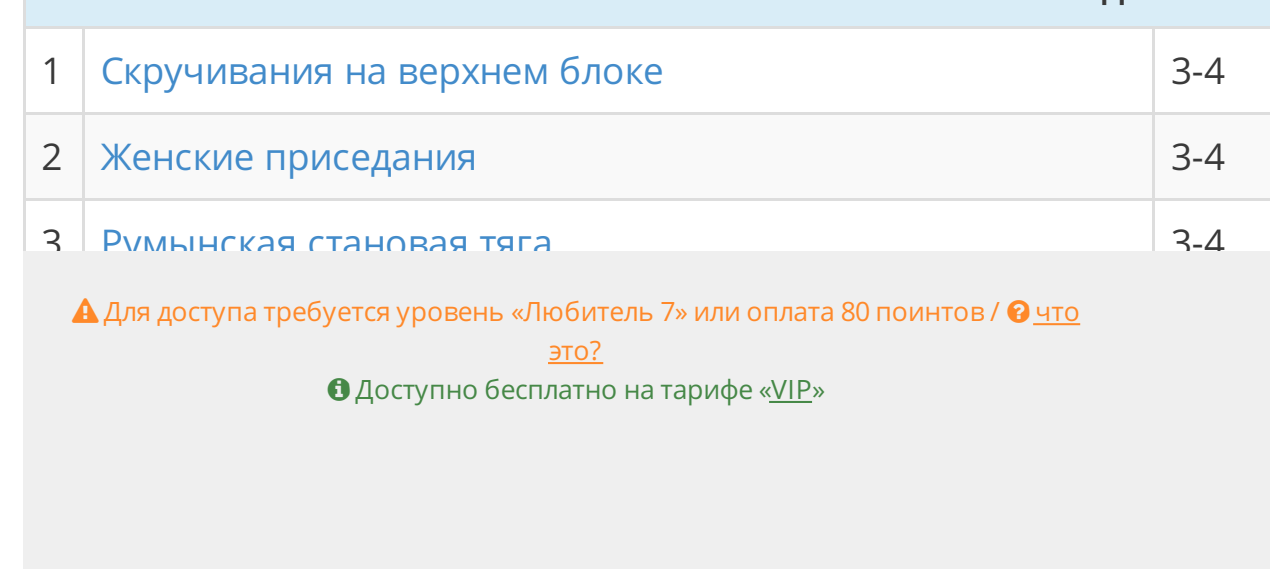


Подчиняй тренинг в деликатные женские дни спортивному занятию периодизации

Твоя принадлежность к прекрасному полу нисколько не мешает достигнуть желаемого в тяжелом спорте, который еще до недавнего времени считался исключительно мужской привилегией. Позволим себе предположить, что ты пришла в тренажерный зал не силой мятьяся с местными завсегдатями, а немного усовершенствовать то, что дано тебе от рождения. В точку?

На самом-то деле, было не сложно — практически каждая представительница лучшей половины человечества обращается к спорту именно за этим.

А поэтому наша тренировочная фемино-программа, гибко подстроенная под физиологические особенности женского организма, позволит комфортно проводить занятия спортом даже во время месячных и приведет тебя прямою к цели — созданию женственно подтянутого и привлекательно тела. Тебе лишь остается — подстроить план под «красные» даты своего месячного календаря.



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 «1-3 неделя» Продолжительность в днях: 19 Тренировочные дни: 10 Отдых: 9

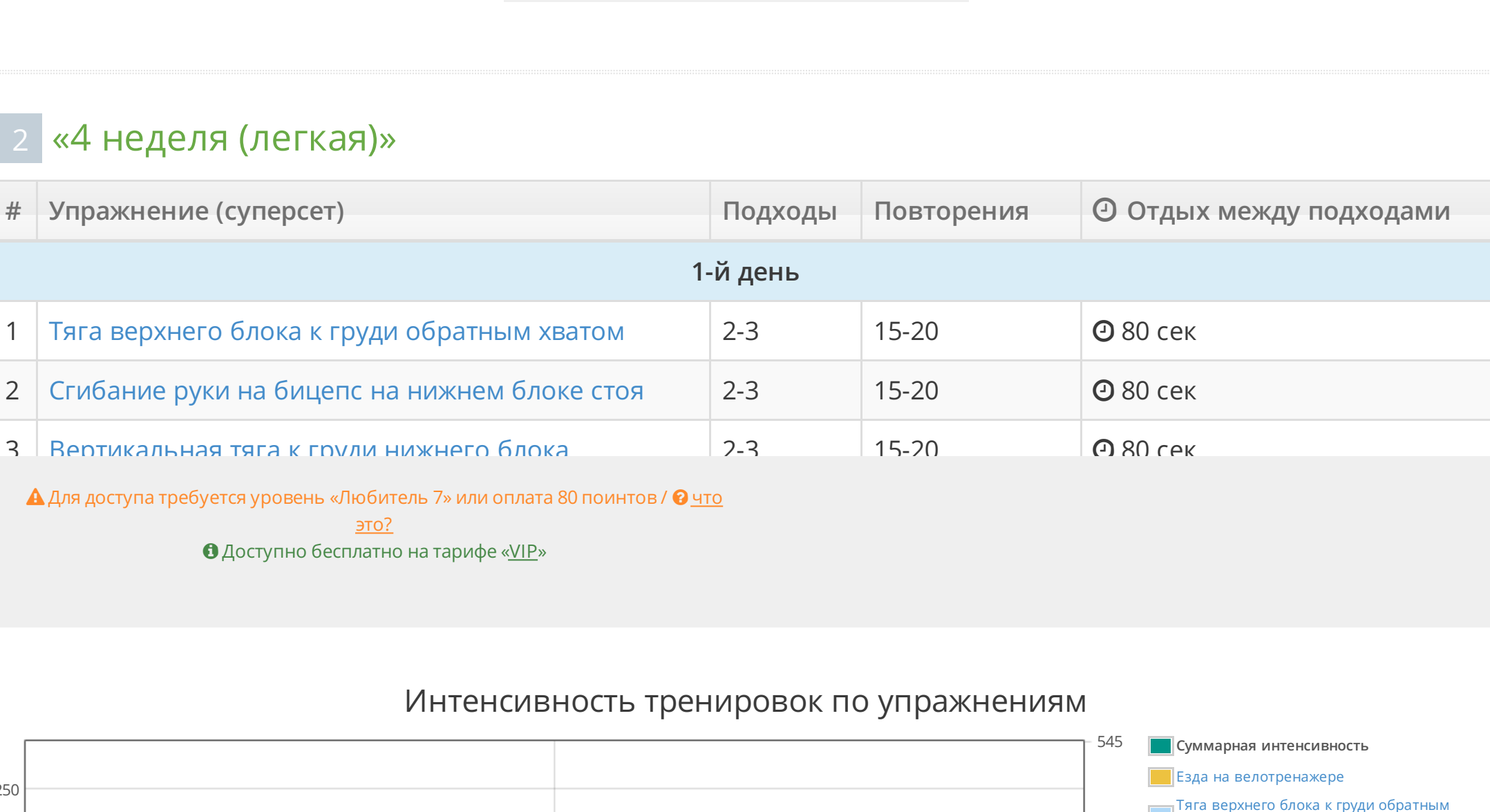
В данной свободной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Скручивания на верхнем блоке	3-4	10-15	60-90 сек
2	Женские приседания	3-4	10-15	60-90 сек
3	Румынская становая тяга	3-4	10-15	60-90 сек

Для доступа требуется уровень «Любитель 7» или оплата 80 пунктов / 0 руб или 200 руб. Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 10 тренировок

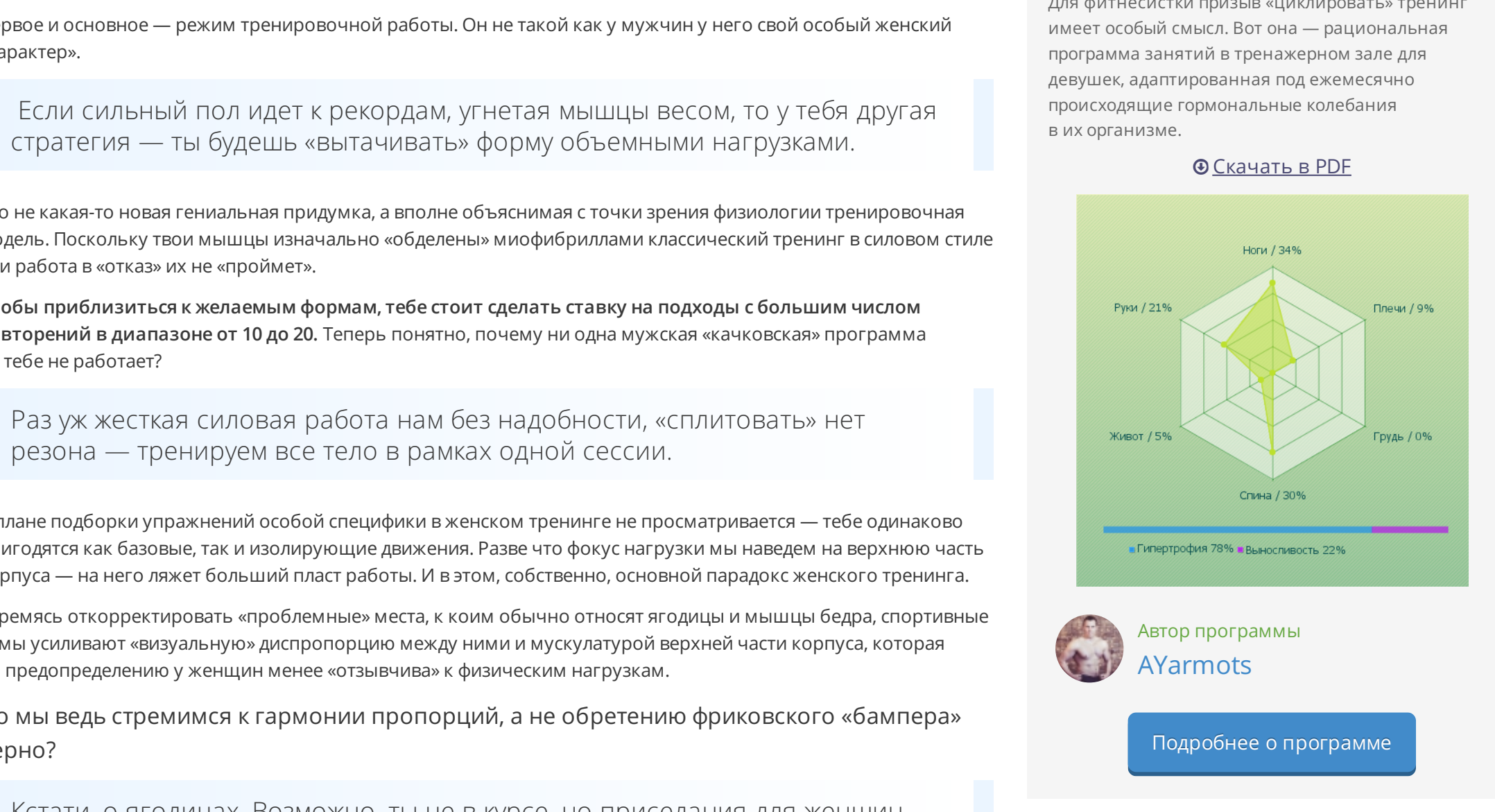
<p>Тренировка №1 45 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Скручивания на верхнем блоке 3x10 Отдых 60 сек Женские приседания 3x10 Отдых 60 сек Румынская становая тяга 3x10 Отдых 60 сек Тяга верхнего блока к груди 3x10 Отдых 60 сек Тяга гантелей в наклоне 3x10 Отдых 60 сек Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых 60 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x10 Отдых 60 сек <p>571 очков</p>	<p>Тренировка №2 45 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых 60 сек Становая тяга 3x10 Отдых 60 сек Жим ногами 3x10 Отдых 60 сек Тяга на нижнем блоке 3x10 Отдых 60 сек Подъем гантелей 3x10 Отдых 60 сек Почерный подъем гантелей на бицепс 3x10 Отдых 60 сек Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя 3x10 Отдых 60 сек <p>615 очков</p>	<p>Тренировка №3 56 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Скручивания на верхнем блоке 3x15 Отдых 90 сек Женские приседания 3x15 Отдых 90 сек Румынская становая тяга 3x15 Отдых 90 сек Тяга верхнего блока к груди 3x15 Отдых 90 сек Тяга гантелей в наклоне 3x15 Отдых 90 сек Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых 90 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x15 Отдых 90 сек <p>705 очков</p>
--	--	--

2 «4 неделя (легкая)»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	2-3	15-20	80 сек
2	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя	2-3	15-20	80 сек
3	Вертикальная тяга к груди нижнего блока	2-3	15-20	80 сек

Для доступа требуется уровень «Любитель 7» или оплата 80 пунктов / 0 руб или 200 руб. Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

Интенсивность тренировок по упражнениям



Теперь перейдем к самой сути. Наверняка, ты не раз замечала, что в течение месяца физические способности твоего тела закономерно изменяются: в одни моменты ты на пике работоспособности, в другие — активнее режимы «мне нельзя таскать тяжести, я же женщина».

Вот оно известное девичье неостовство, спровоцированное, как и следовало ожидать, гормональными колебаниями. Но совладать с ними несложно, используя грамотную периодизацию нагрузок.

В нашей программе, опираясь на подтвержденные медицинские факты, мы постарались «раскидать» тренировочную работу таким образом, чтобы менструальный цикл работал на тебя и помог улучшить результативность силовых занятий.

Для этого условно разделим месяц на 3 периода.

Самая продуктивная для тебя — первая часть цикла, наступившая после окончания менструации и длящаяся в среднем 12 дней.

Это самое лучшее время, чтобы хорошенько «оторваться» на тренинге, потому что после 6 тренировок для тебя пройдет в режиме инерции. Тут ты, наконец, можешь доказать самой себе, что способна поднимать кое-что поувесистее женской сумочки — тренировки будут самыми объемными, а рабочие веса самыми рекордными.

Во втором периоде цикла ты ощутишь постепенный спад тренировочного энтузиазма. Это нормально — твой организм переключается в дежурный режим энергосбережения. Нагрузку тут объективно стоит снизить — ты опускаешься до нижней границы диапазона объемности, выполняя по 10-12 повторений в 3 сетах.

Итак, наступает 3 период цикла — критические дни в прямом смысле слова. В твоём организме происходит настоящий гормональный бум, уровень женских гормонов зашкаливает, метаболизм достигает пиковой активности, а вот тренировочные показатели, напротив, стремятся к 0.

Борись с желанием «выпасть» из тренинга, фитнес во время месячных — это лайтовый вариант. Самое мудрое решение — включить в программу «запобийную» часть и «зачать» умеренно интенсивной работой мускулатуры.

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга к груди нижнего блока	Езда на велотренажере	Женские приседания
Жим ногами	Подъем гантелей	Подъем штанги на бицепс

Стоимость полной версии 160 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

ДЕЛИ ПРОГРАММУ НА ЦИКЛЫ, ДЕЛАЙ «КРИТИЧЕСКИЕ» ДНИ ЖЕНСКОГО ТРЕНИНГА МАКСИМАЛЬНО РЕЗУЛЬТАТИВНЫМИ

Одной женской загадкой стало меньше! Атлетик отыскал способ использовать естественные месячные циклы во благо тренировочному процессу. Проверим?

Первое и основное — режим тренировочной работы. Он не такой как у мужчин у него свой особый женский «характер».

Если сильный пол идет к рекордам, угнетая мышцы весом, то у тебя другая стратегия — ты будешь «вытаскивать» форму объемными нагрузками.

Чтобы приблизиться к желаемым формам, тебе стоит сделать ставку на подходы с большим числом повторений в диапазоне от 10 до 20. Теперь понятно, почему ни одна мужская «жакеточка» программа на тебе не работает?

Раз уж жесткая силовая работа не в рамках одности, «сплитовать» нет резона — тренируй все тело в без одной сессии.

В плане подборки упражнений особой специфики в женском тренинге не просматривается — тебе одинаково пригодятся как базовые, так и изолирующие движения. Разве что фокус нагрузки мы наведем на верхнюю часть корпуса — на него лежит большой пласт работы. И в этом, собственно, основной парадокс женского тренинга.

Стремись откорректировать «проблемные» места, к коим обычно относят ягодицы и мышцы бедра, спортивные дамы усиленно «визуализируют» пропорцию между ними и мускулатурой верхней части корпуса, которая по предопределению у женщин менее «отзывчива» физическим нагрузкам.

Но мы ведь стремимся к гармонии пропорций, а не обретению фриковского «бампера» верно?

Кстати, о ягодицах. Возможно, ты не в курсе, о чем техническая для женщин, которые мы предлагаем тебе освоить, имеет свою тренировочную специфику — они «формируют» конкретно ягодичные мышцы, убирая часть нагрузки с квадрицепса.

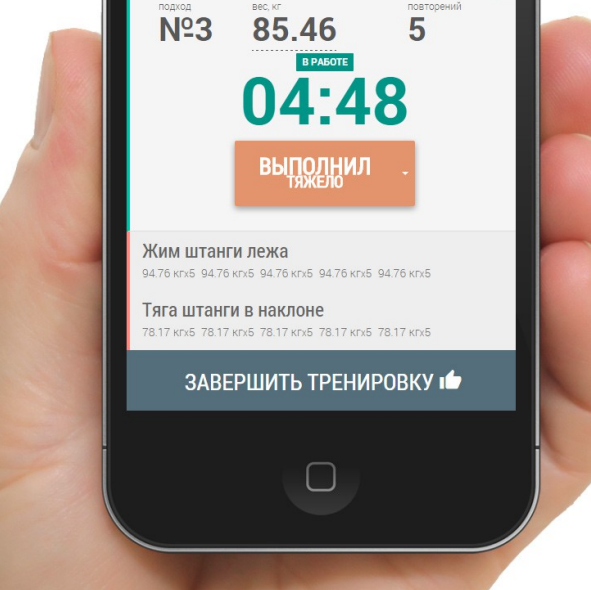


«Для девушек (II уровень)» Поддерживающие формы

13

Для фитнесистки призыв «циклировать» тренинг имеет особый смысл. Вот она — рациональная программа занятий в тренажерном зале для девушек, адаптированная под ежемесячно происходящие гормональные колебания в их организме.

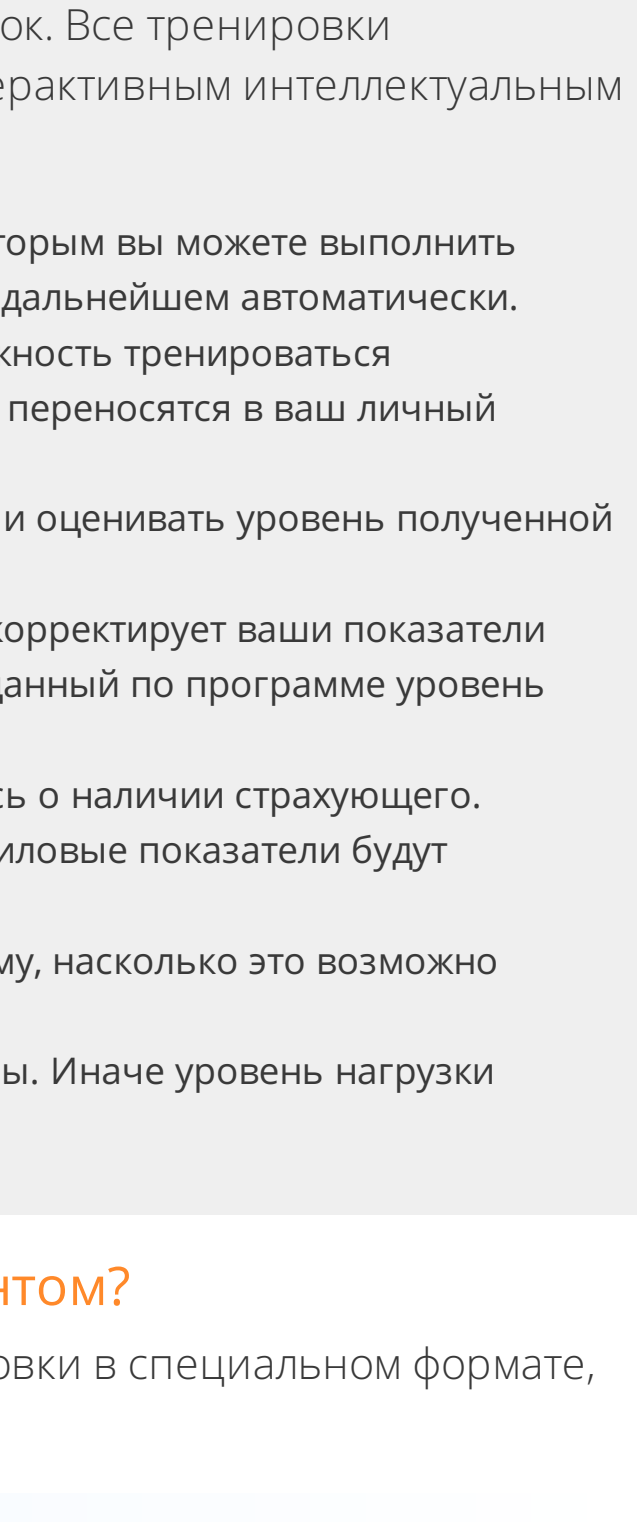
Скачать в PDF



Автор программы AYarmots

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 плану, 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 выполняли 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.

Партнерская программа для тренеров

© 2017 — AtletIQ.com