

SLIM & FEMININITY

РЕЛЬЕФ С ФОКУСОМ НА КРУПНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

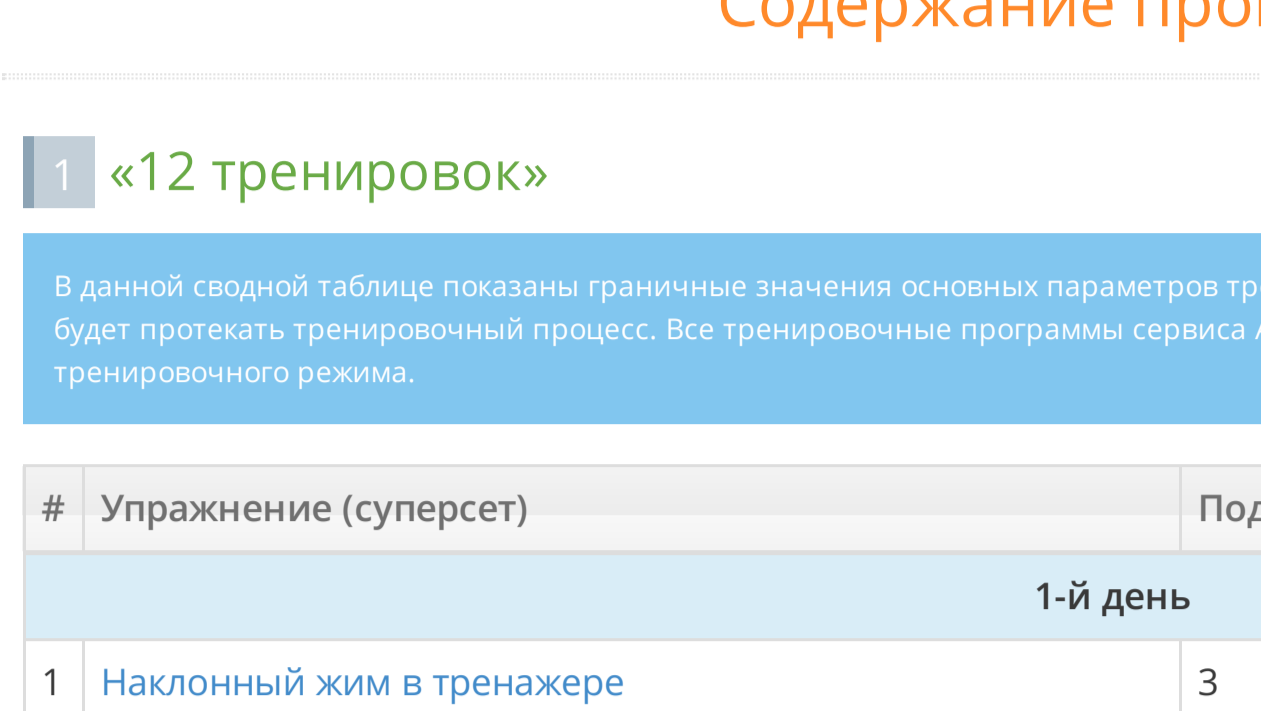
12 ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Сделай себе «рельефно», используй эффективную женскую сплит-программу с ориентацией на крупные мышцы.

Новичок **23** дня **12** тренировок **~40** минут

Осиная талия и стройные ножки – это то, что дадено тебе природой. Зато подтянутое и спортивное тело с явным мышечным рельефом – результат кропотливой работы над собой и только твоя персональная заслуга. Тренировочный план Slim & Femininity принесет еще один повод гордиться собой, ведь с его помощью можно достичь хорошей мышечной прорисовки!

<https://atletiq.com/programma/slim-femininity-relief-s-fokusom-na-krupnye-myshchy-767.html>



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 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	Наклонный жим в тренажере	3	12-16	⌚ 45-75 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	12-16	⌚ 45-75 сек
3	Сведение гантелей лежа	3	12-16	⌚ 45-75 сек

⚠ При активации списывается 120 очков

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 подходов с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 36 мин

- Наклонный жим в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Тага гантелей в наклоне 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Тага на нижнем блоке 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Гиперэкстензия 3x12 Отдых ⌚ 50 сек

> 12.11 т 🍀 635 очков

Тренировка №2 ⌚ 36 мин

- Становая тяга с гантелями 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим ногами 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Махи ногой на нижнем блоке 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Приведение ноги на нижнем блоке 3x12 Отдых ⌚ 50 сек

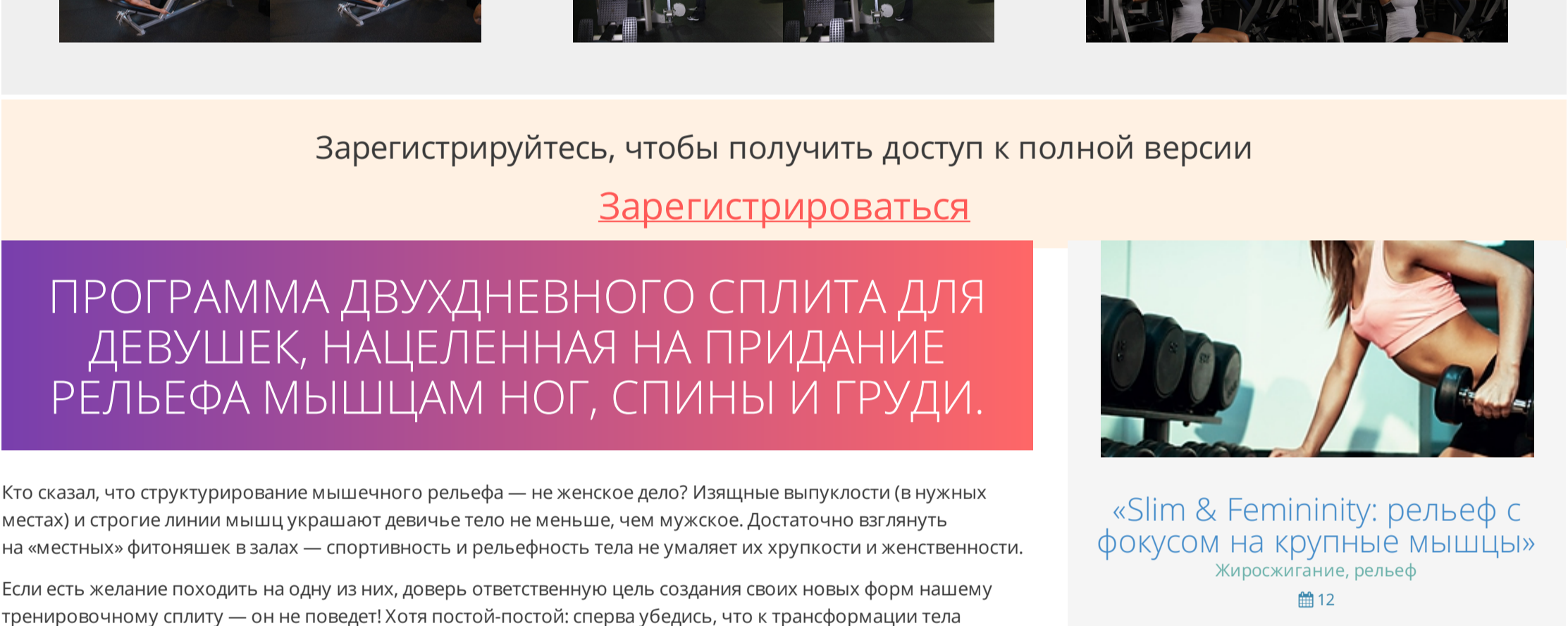
> 6.91 т 🍀 493 очка

Тренировка №3 ⌚ 44 мин

- Наклонный жим в тренажере 3x14 Отдых ⌚ 75 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x14 Отдых ⌚ 75 сек
- Сведение гантелей лежа 3x14 Отдых ⌚ 75 сек
- Тага гантелей в наклоне 3x14 Отдых ⌚ 75 сек
- Тага на нижнем блоке 3x14 Отдых ⌚ 75 сек
- Гиперэкстензия 3x14 Отдых ⌚ 75 сек

> 13.71 т 🍀 689 очков

Справочник упражнений программы



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

ПРОГРАММА ДВУХДНЕВНОГО СПЛИТА ДЛЯ ДЕВУШЕК, НАЦЕЛЕННАЯ НА ПРИДАНИЕ РЕЛЬЕФА МЫШЦАМ НОГ, СПИНЫ И ГРУДИ.

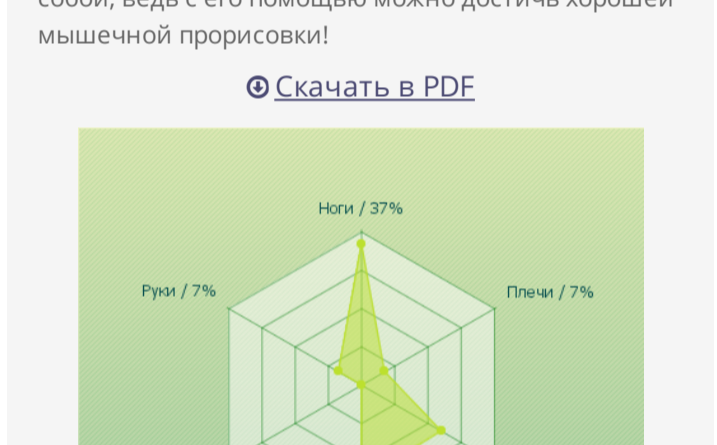
Кто сказал, что строение мышц мышечного рельефа — не женское дело? Изящные выгибности (в нужных местах) и строгие линии мышц украшают девичье тело не меньше, чем мужское. Достаточно взглянуть на «местных» фитоняшек в залах — спортивность и рельефность тела не умаляет их хрупкости и женственности. Если есть желание походить на одну из них, доверь ответственную цель создания своих новых форм нашему тренировочному сплиту — он не поведет! Хотя постоянной: сперва убедись, что к трансформации тела ты готова не только морально, но и физически. Большинство начинающих спортсменок занимаются тем, что называют — «резьбой по кости».

Чтобы не быть разочарованной результатами в финале, необходимо иметь нарабатываемую мышечную массу, «поверх которой» которой этот самый рельеф должен проявиться. С «исходными данными» все в порядке? Тогда начнем «разбор полетов»!

И самый первый, он же самый главный вопрос: как скоро ты сможешь получить результат? 23 дня отделяют тебя от тела твоей мечты! Много ли это? Очевидно, что нет — как только ты включишь работу, время полетит с космической скоростью. Дни тренировок: спины и груди будут сменяться этапами ножного тренинга.

Со всем уважением к твоему «нежному» статусу женщины, но скидок мы решили не делать. Оттого не удивляйся, что рельефная работа не то же, что «веселые старты», придется сплоскаться: короткие интервалы отдыха, объемные подходы, «плавающая» интенсивность этому будут способствовать в полной мере. Но если верить ученым мужам, девушкам тренинг в таком режиме не только на пользу, но и «по кайфу».

Ну да не будем больше «спойлерить» — дальнейшие пояснения к программе оставим на совести инструктора AtletIQ. А тебе завещаем срочно шагать в зал!



«Slim & Femininity: рельеф с фокусом на крупные мышцы» Жиросжигание, рельеф 12

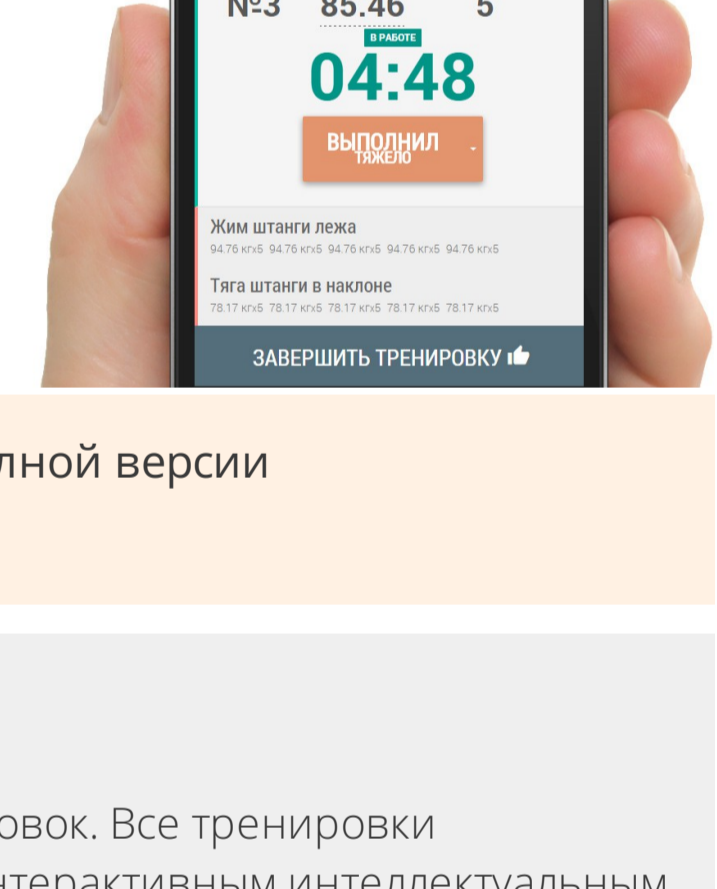
Осиная талия и стройные ножки — это то, что дадено тебе природой. Зато подтянутое и спортивное тело с явным мышечным рельефом — результат кропотливой работы над собой и только твоя персональная заслуга. Тренировочный план Slim & Femininity принесет еще один повод гордиться собой, ведь с его помощью можно достичь хорошей мышечной прорисовки!

[Скачать в PDF](#)

Автор программы **AtletIQ**

[Подробнее о программе](#)

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



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

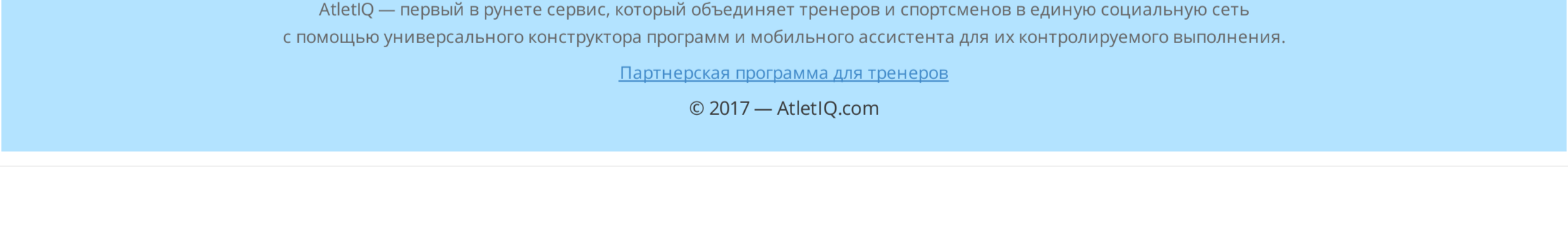
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 выполнению 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