



# SLIM & FEMININITY

## РЕЛЬЕФ С ФОКУСОМ НА РУКИ И ПЛЕЧИ

### 12 ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

# Стань лучшей версией себя самой, создай рельефный «рисунок» своего плечевого пояса с программой Slim & Femininity.



23 дня

12 тренировок

~37 минут

Не «ягодицами» едиными жив интерес девушек к спорту. Округлые женственные плечи и руки с легким рельефом мышц – «приобретение» не менее желанное спортсменки, чем аппетитные булочки. От мужского коллектива Атлетик выражаем свой респект дамам, решившим уделить внимание этим частям тела, и предлагаем свою наставническую помощь – тренировочный план Slim & Femininity.

<https://atletiq.com/programma/slim-femininity-relief-s-fokusom-na-ruki-i-plechi-768.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

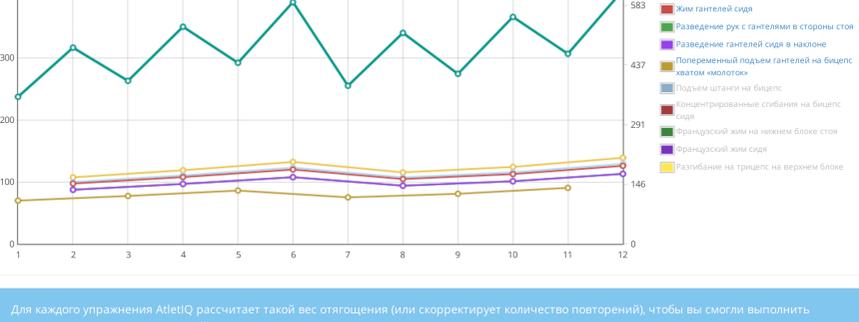
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Подъем штанги на бицепс	3	12-16	Отдых 40-90 сек
2	Французский жим сидя	3	12-16	Отдых 40-90 сек

▲ При активации списывается 4 пункта

### Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, 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 повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

**Тренировка №1** 33 мин

- Подъем штанги на бицепс **3x31** max Отдых 40 сек Тяжело
- Французский жим сидя **3x12** Отдых 40 сек Тяжело
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» **3x12** Отдых 40 сек Тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке **3x12** Отдых 40 сек Тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя **3x12** Отдых 40 сек Тяжело
- Французский жим на нижнем блоке стоя **3x12** Отдых 40 сек Тяжело

> 2.45 т 🍀 359 очков

**Тренировка №2** 28 мин

- Жим гантелей сидя **3x12** Отдых 40 сек Тяжело
- Тяга гантелей в наклоне **3x12** Отдых 40 сек Тяжело
- Попеременный подъем гантелей перед собой **3x12** Отдых 40 сек Тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя **3x12** Отдых 40 сек Тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне **3x12** Отдых 40 сек Тяжело

> 2.88 т 🍀 479 очков

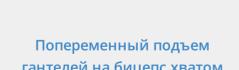
**Тренировка №3** 39 мин

- Подъем штанги на бицепс **3x34** max Отдых 60 сек Тяжело
- Французский жим сидя **3x14** Отдых 60 сек Тяжело
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» **3x14** Отдых 60 сек Тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке **3x14** Отдых 60 сек Тяжело
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя **3x14** Отдых 60 сек Тяжело
- Французский жим на нижнем блоке стоя **3x14** Отдых 60 сек Тяжело

> 2.79 т 🍀 397 очков

## Справочник упражнений программы

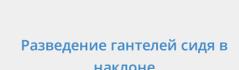
### Жим гантелей сидя



### Концентрированные сгибания на бицепс сидя



### Подъем штанги на бицепс



### Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»



### Попеременный подъем гантелей перед собой



### Разведение гантелей сидя в наклоне



Стоимость полной версии 160 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## 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**  
тренировка всего тела

**Сушка**  
Жиросжигающие диеты

**Натуральный бодибилдинг**  
тренировка мышц

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 11:33

**ТОНИЖ** 720 кг

**КМТ** 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2

25.61 кг

8

43

ПРИСТУПИТЬ

Темп: 3.0/х/0

+17

1. Если штанга в нижней рабочей точке

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**  
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 47:25

**ТОНИЖ** 2.2 т

**КМТ** 125

Новичок 4

+455

**Всего: 1223**

**Заработай еще 377**

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Подписаться

[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