

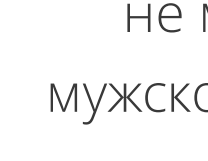


SLIM & FEMININITY

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

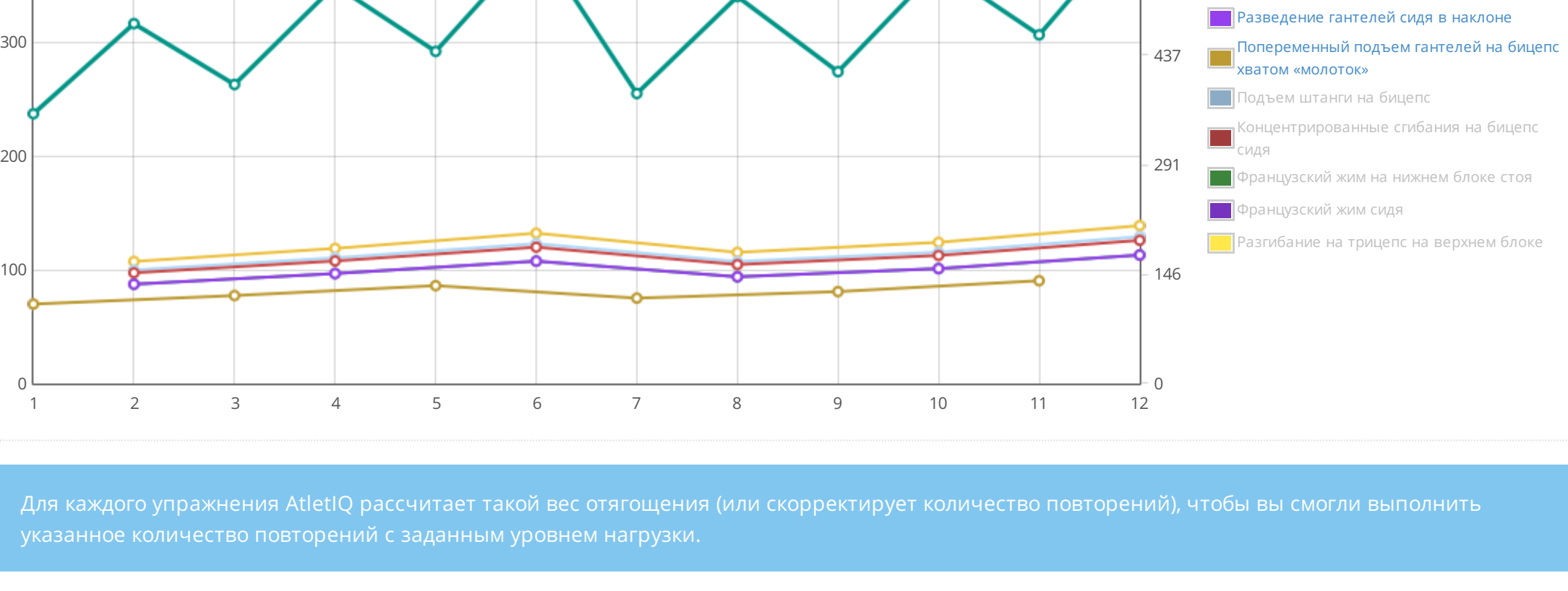
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
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

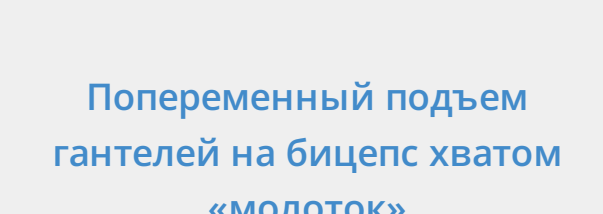
Тренировка №3 39 мин

- 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

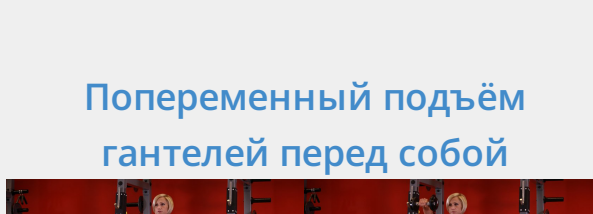
> 2.79 т 🍀 397 очков

Справочник упражнений программы

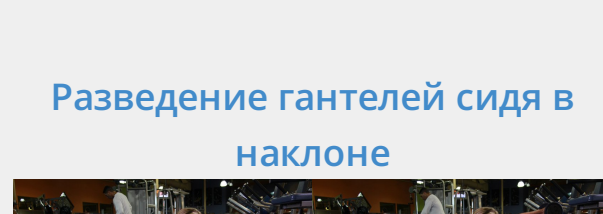
Жим гантелей сидя



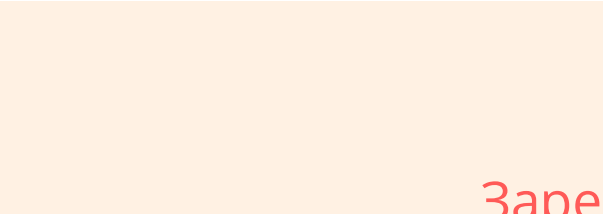
Концентрированные сгибания на бицепс сидя



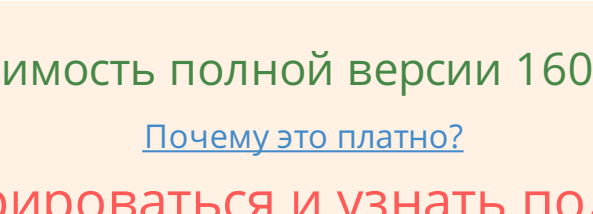
Подъем штанги на бицепс



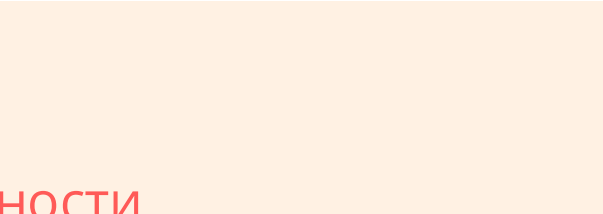
Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»



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

КМР 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

№2

25.61 кг

8

43

ПРИСТУПИТЬ

Темп: 3.0/х/0

+17

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

КМР 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