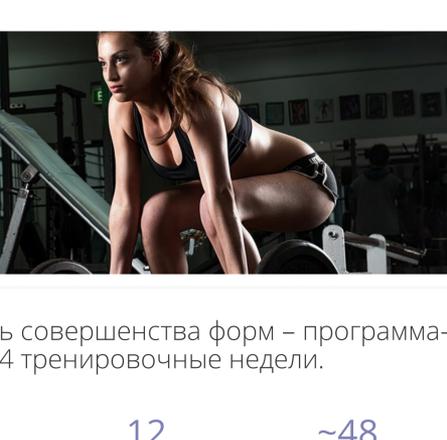


РЕЛЬЕФНАЯ СТРАТЕГИЯ

ПРОГРАММА-МАКСИМУМ НА 4 ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НЕДЕЛИ



Убрать лишнее, достичь совершенства форм – программа-максимум на 4 тренировочные недели.



Опытный

23 дня

12 тренировок

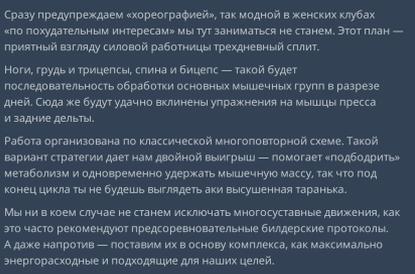
~48 минут

От природы идеально сложенными бывают разве что вымышленные «марвеловские» героини. Реальным женщинам приходится и в прямом и в переносном смысле изрядно попотеть, чтобы обрести «обезжиренное» и рельефное тело. Хочешь стать новой фитнес-иконкой? Положись на нашу «архитекторскую» программу «Ultimate Form».

<https://atletiq.com/programma/relefnaya-strategiya-dlya-zhenschin-1135.html>



AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.



Добейся убедительной «мышечной прорисованности» за 4 недели моделирующих тренировок.

«С глаз долой — из сердца вон». Так оканчивается какая-нибудь драматическо-лирическая история и примерно так же звучит мотивационный лозунг поклонницы железного спорта, ввязавшейся в ожесточенную борьбу с жиром на собственном теле. При таком настрое, подкрепленном продуманной 4-недельной тренировочной стратегией Ultimate Form, победа точно у нее в кармане в женской сумочке.

Сразу предупреждаем «хореографией», так модной в женских клубах «по похудательным интересам» мы тут заниматься не станем. Этот план — приятный взгляду силовой работы тридневный сплит.

Ноги, грудь и трицепсы, спина и бицепс — такой будет последовательность обработки основных мышечных групп в разрезе дней. Сюда же будут удачно вклиниваться упражнения на мышцы пресса и задние дельты.

Работа организована по классической многоповторной схеме. Такой вариант стратегии дает нам двойной выигрыш — помогает «подобрать» метаболизм и одновременно удержать мышечную массу, так что под конец цикла ты не будешь выглядеть аки высушенная таранька.

Мы ни в коем случае не станем исключать многосуставные движения, как это часто рекомендуют предсоревновательные билдерские протоколы. А даже напротив — поставим их в основу комплекса, как максимально энергозатратные и подходящие для наших целей.

Чтобы приблизить результат, можешь разбавить силовую нагрузку дозированной порцией кардиоработы — это пожеланию. А вот что обязательно — так это пересмотреть диетическую составляющую, сократив общий калораж рациона. Однако не будь слишком «строга» к себе, иначе потеряешь в качестве тренировок.

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

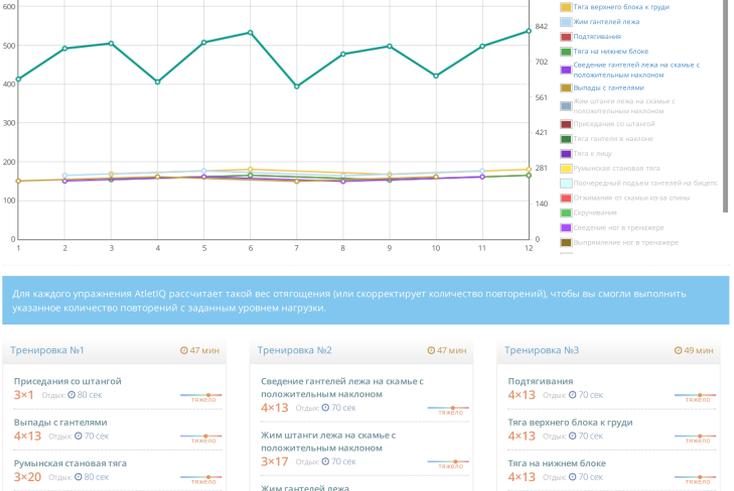
1 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Приседания со штангой	3	16-20	70-80 сек
2	Выпады с гантелями	4	13-17	65-85 сек
3	Румынская становая тяга	3	16-20	70-80 сек
4	Выпрямление ног в тренажере	3	15-17	60-75 сек
5	Махи ногой на нижнем блоке	3	16-20	70-80 сек
6	Сведение ног в тренажере	5	20-25	60-80 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	13-17	65-85 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	15-17	60-75 сек
3	Жим гантелей лежа	4	13-17	65-85 сек
4	Тяга к лицу	3	15-17	60-75 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	15-17	60-75 сек
6	Скручивания	5	20-25	60-80 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подтягивания	4	13-17	65-85 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	4	13-17	65-85 сек
3	Тяга на нижнем блоке	4	13-17	65-85 сек
4	Тяга гантели в наклоне	4	13-17	65-85 сек
5	Поочередный подъем гантелей на бицепс	4	13-17	65-85 сек
6	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя	3	16-20	70-80 сек
6-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 47 мин Приседания со штангой 3x1 Отдых 70 сек Выпады с гантелями 4x13 Отдых 70 сек Румынская становая тяга 3x20 Отдых 80 сек Выпрямление ног в тренажере 3x17 Отдых 70 сек Махи ногой на нижнем блоке 3x20 Отдых 80 сек Сведение ног в тренажере 5x20 Отдых 60 сек ➤ 5.83 т ➤ 510 очков	Тренировка №2 47 мин Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x13 Отдых 70 сек Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x17 Отдых 70 сек Жим гантелей лежа 4x13 Отдых 70 сек Тяга к лицу 3x17 Отдых 70 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x17 Отдых 70 сек Скручивания 5x20 Отдых 60 сек ➤ 3.95 т ➤ 753 очков	Тренировка №3 49 мин Подтягивания 4x13 Отдых 70 сек Тяга верхнего блока к груди 4x13 Отдых 70 сек Тяга на нижнем блоке 4x13 Отдых 70 сек Тяга гантели в наклоне 4x13 Отдых 70 сек Поочередный подъем гантелей на бицепс 4x13 Отдых 70 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x20 Отдых 80 сек ➤ 13.6 т ➤ 773 очков
Тренировка №4 48 мин Приседания со штангой 3x1 Отдых 70 сек Выпады с гантелями 4x15 Отдых 85 сек Румынская становая тяга 3x18 Отдых 70 сек Выпрямление ног в тренажере 3x17 Отдых 75 сек Махи ногой на нижнем блоке 3x18 Отдых 70 сек Сведение ног в тренажере 5x22 Отдых 70 сек ➤ 5.72 т ➤ 508 очков	Тренировка №5 50 мин Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых 85 сек Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x17 Отдых 75 сек Жим гантелей лежа 4x15 Отдых 85 сек Тяга к лицу 3x17 Отдых 75 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x17 Отдых 75 сек Скручивания 5x22 Отдых 70 сек ➤ 4.16 т ➤ 777 очков	Тренировка №6 54 мин Подтягивания 4x15 Отдых 85 сек Тяга верхнего блока к груди 4x15 Отдых 85 сек Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых 85 сек Тяга гантели в наклоне 4x15 Отдых 85 сек Поочередный подъем гантелей на бицепс 4x15 Отдых 85 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x18 Отдых 70 сек ➤ 15.11 т ➤ 816 очков
Тренировка №7 48 мин Приседания со штангой 3x1 Отдых 75 сек Выпады с гантелями 4x17 Отдых 75 сек Румынская становая тяга 3x16 Отдых 75 сек Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 60 сек Махи ногой на нижнем блоке 3x16 Отдых 75 сек Сведение ног в тренажере 5x25 Отдых 80 сек ➤ 5.41 т ➤ 491 очков	Тренировка №8 48 мин Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x17 Отдых 85 сек Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 60 сек Жим гантелей лежа 4x17 Отдых 85 сек Тяга к лицу 3x15 Отдых 60 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x15 Отдых 60 сек Скручивания 5x25 Отдых 80 сек ➤ 3.93 т ➤ 731 очков	Тренировка №9 51 мин Подтягивания 4x17 Отдых 75 сек Тяга верхнего блока к груди 4x17 Отдых 75 сек Тяга на нижнем блоке 4x17 Отдых 75 сек Тяга гантели в наклоне 4x17 Отдых 75 сек Поочередный подъем гантелей на бицепс 4x17 Отдых 75 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x16 Отдых 75 сек ➤ 15.62 т ➤ 762 очков
Тренировка №10 46 мин Приседания со штангой 3x1 Отдых 70 сек Выпады с гантелями 4x15 Отдых 65 сек Румынская становая тяга 3x20 Отдых 70 сек Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 70 сек Махи ногой на нижнем блоке 3x20 Отдых 70 сек Сведение ног в тренажере 5x25 Отдых 60 сек ➤ 5.81 т ➤ 523 очков	Тренировка №11 46 мин Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x15 Отдых 65 сек Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 60 сек Жим гантелей лежа 4x15 Отдых 65 сек Тяга к лицу 3x15 Отдых 70 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x15 Отдых 70 сек Скручивания 5x25 Отдых 60 сек ➤ 3.92 т ➤ 762 очков	Тренировка №12 47 мин Подтягивания 4x15 Отдых 65 сек Тяга верхнего блока к груди 4x15 Отдых 65 сек Тяга на нижнем блоке 4x15 Отдых 65 сек Тяга гантели в наклоне 4x15 Отдых 65 сек Поочередный подъем гантелей на бицепс 4x15 Отдых 65 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 3x20 Отдых 70 сек ➤ 15.18 т ➤ 822 очков

Справочник упражнений программы

Выпады с гантелями 	Выпрямление ног в тренажере 	Жим гантелей лежа
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 	Махи ногой на нижнем блоке 	Отжимания от скамьи из-за спины
Подтягивания 	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 	Поочередный подъем гантелей на бицепс
Приседания со штангой 	Румынская становая тяга 	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
Скручивания 	Тяга верхнего блока к груди 	Тяга гантели в наклоне
Тяга к лицу 	Тяга на нижнем блоке 	

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

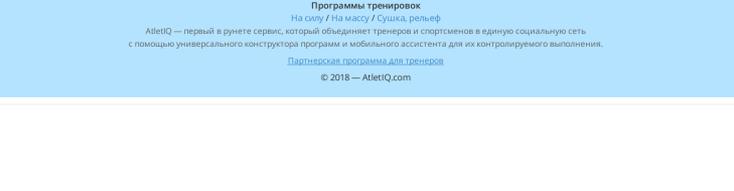
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 тренировке 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 принимает 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](#)
© 2018 — AtletIQ.com