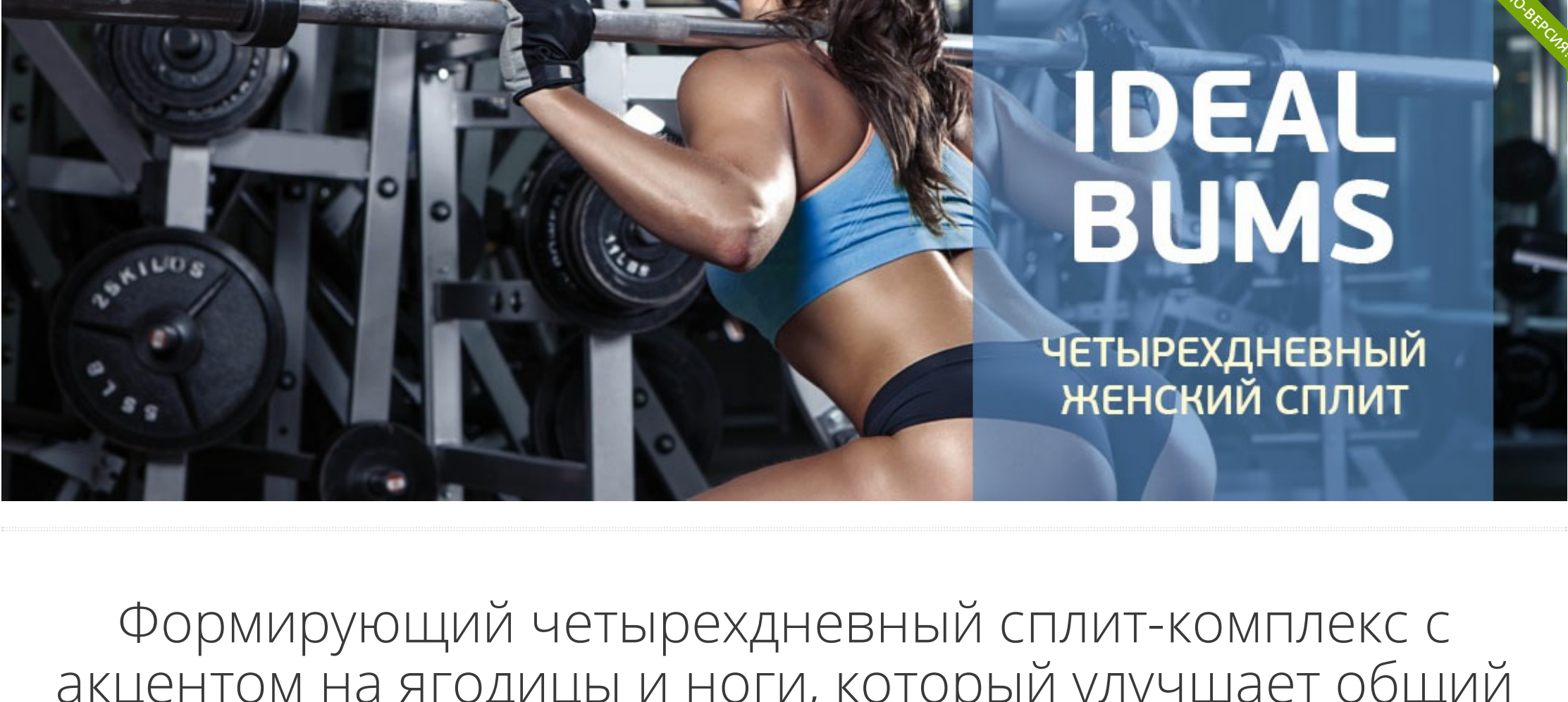




Формирующий четырехдневный сплит-комплекс с акцентом на ягодицы и ноги, который улучшает общий мышечный профиль и «вид сзади».



Опытный

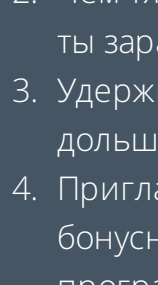
23 дня

12 тренировок

~69 минут

Девочки ягодицы нужно марафетить также тщательно, как и «макияжить» лицо, ведь когда-нибудь к миру придется повернуться «задом». Убедись, что с обратной стороны у тебя два упругих и аппетитных мячика, а не поддувшийся воздушный шарик. Если же нет – срочно берись за «телореконструкцию» по нашему плану Ideal Bums.

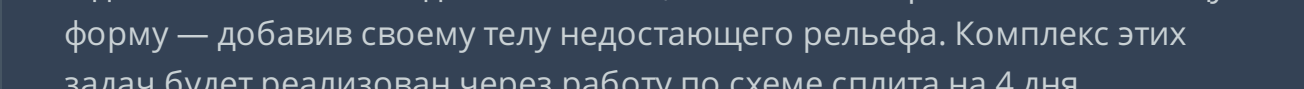
<https://atletiq.com/programma/ideal-bums-chetyrehdnevnyj-zhenskij-split-1203.html>



Автор:
AtletIQ

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.

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!



«Подбери» свои ягодки и улучши общую форму за 4 недели с корректирующим сплитом.

В человеке все должно быть прекрасно — и лицо, и одежда, и душа. А если этот человек принадлежит к прекрасному полу, то к базовому набору достоинств обязательно следует присовокупить еще и «ореховую» попу, и стройные ножки без изъянов. Вот тогда-то можно говорить об истинной красоте и «идеальности».

Чтобы эстетически «облагородить» свою пятую точку и ноги, гордо ее носящие, рекомендуем испытать на себе действие нашей тренировочной программы Ideal Bums.

Гарантируем, что после такого курса тебе придется забыть о колготках с компрессионным эффектом — «качнутые» ноги и круглая попа будут и без того аппетитно смотреться!

Вдовесок к тыльным «достоинствам», ты неплохо «прокачаешь» и общую форму — добавив своему телу недостающего рельефа. Комплекс этих задач будет реализован через работу по схеме сплита на 4 дня.

Из 4 тренировочных дней микроцикла первый и третий, а также «хвостовая часть» четвертого будут отведены под прицельную и всеобъемлющую проработку нижней части торса. Вторая тренировка будет максимально разноплановой — предусматривает прокачку груди, дельт и рук. Четвертая же будет посвящена спине.

Пусть тебя не смущает усиленное внимание к ногам и ягодицам. Нижняя часть твоего тела «природно» сильна и вынослива, а также имеет высокий потенциал восстанавливаемости, отчего даже относительно часто повторяющиеся (но сбалансированные — как в нашем тренировочном плане) нагрузки идут им только в плюс. От такого тренинга скорый результат будет «на лицо», вернее на попу!

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

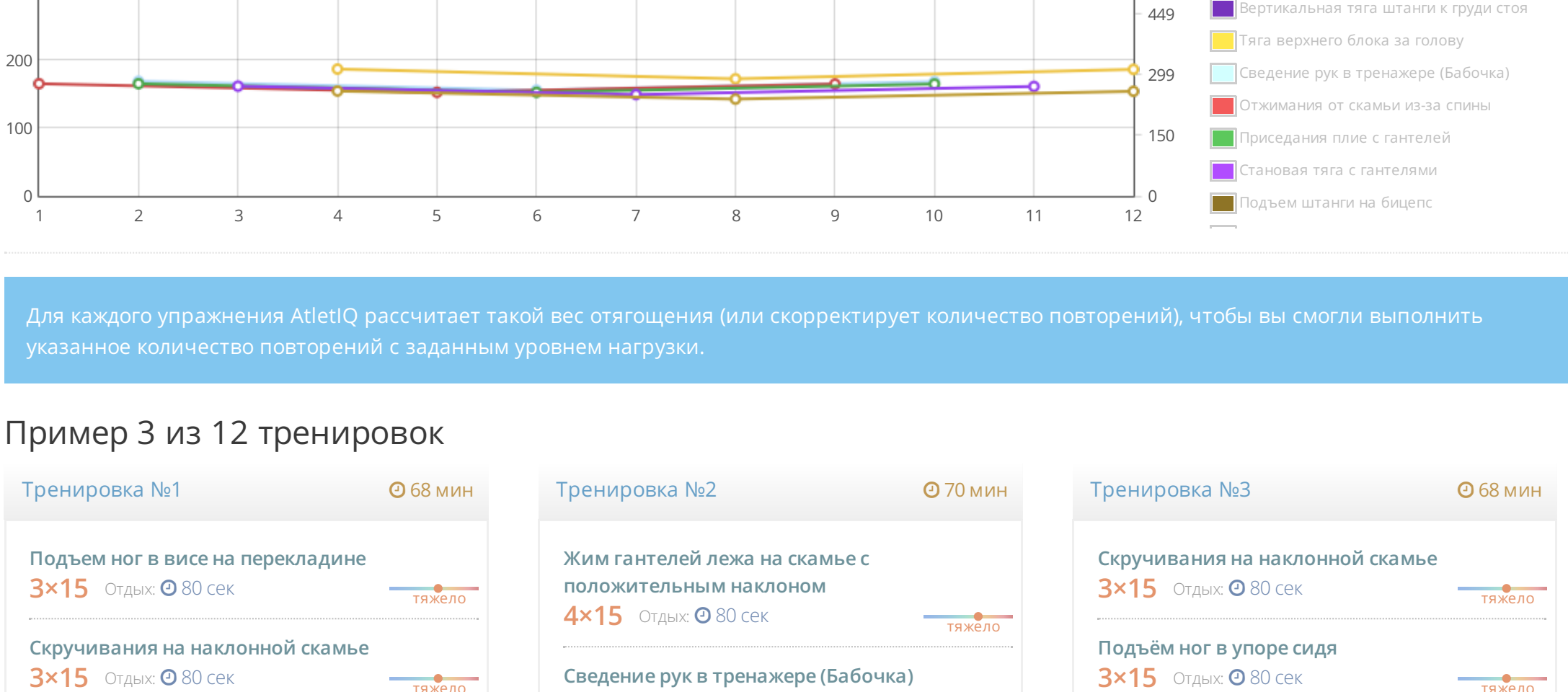
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-15	⌚ 60-90 сек
2	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	⌚ 60-90 сек
3	Гиперэкстензия	4	10-15	⌚ 60-90 сек

▲ При активации спишется 8 пунктов

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.



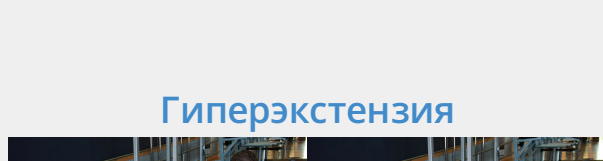
Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

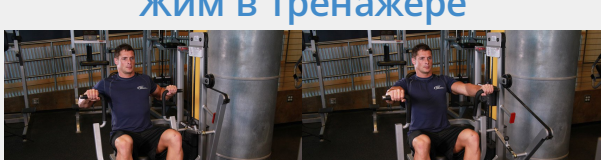
Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
⌚ 68 мин	⌚ 70 мин	⌚ 68 мин
Подъем ног в висе на перекладине 3×15 Отдых ⌚ 80 сек Скручивания на наклонной скамье 3×15 Отдых ⌚ 80 сек Гиперэкстензия 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Становая тяга с гантелями 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Жим в тренажере 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Выпады с гантелями 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Разведение ног в тренажере 4×12 Отдых ⌚ 80 сек Сведение ног в тренажере 4×12 Отдых ⌚ 80 сек > 5.04 т 📈 733 очков 🔥 530 ккал	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Сведение рук в тренажере (Бабочка) 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Вертикальная тяга штанги к груди стоя 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×15 Отдых ⌚ 80 сек Отжимания от скамьи из-за спины 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4×12 Отдых ⌚ 80 сек Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Подъем штанги на бицепс 4×15 Отдых ⌚ 80 сек > 9.8 т 📈 982 очков 🔥 710 ккал	Скручивания на наклонной скамье 3×15 Отдых ⌚ 80 сек Подъем ног в упоре сидя 3×15 Отдых ⌚ 80 сек Приседания со штангой 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Боковые выпады со штангой 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Заход на скамью с гантелями 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Подъем на носки в тренажере стоя 4×12 Отдых ⌚ 80 сек Наклоны вперед 4×15 Отдых ⌚ 80 сек Подъем ягодиц со штангой 4×12 Отдых ⌚ 80 сек > 8.63 т 📈 712 очков 🔥 510 ккал

Справочник упражнений программы

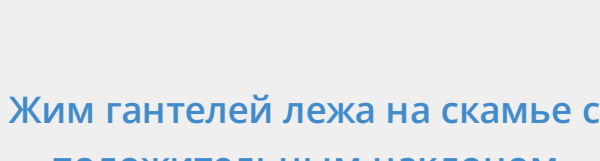
Боковые выпады со штангой



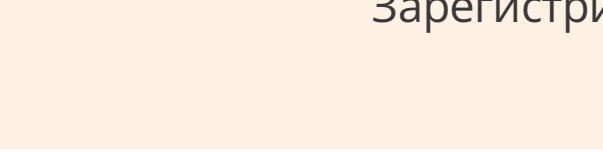
Вертикальная тяга штанги к груди стоя



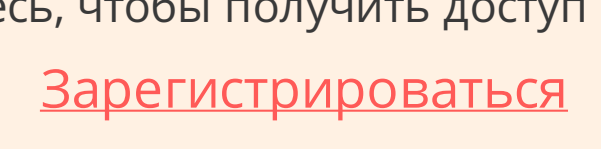
Выпады с гантелями



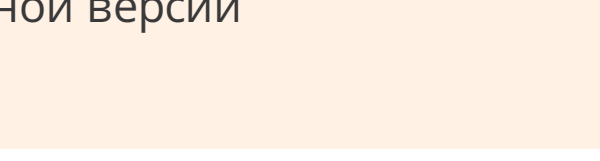
Гиперэкстензия



Жим в тренажере



Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

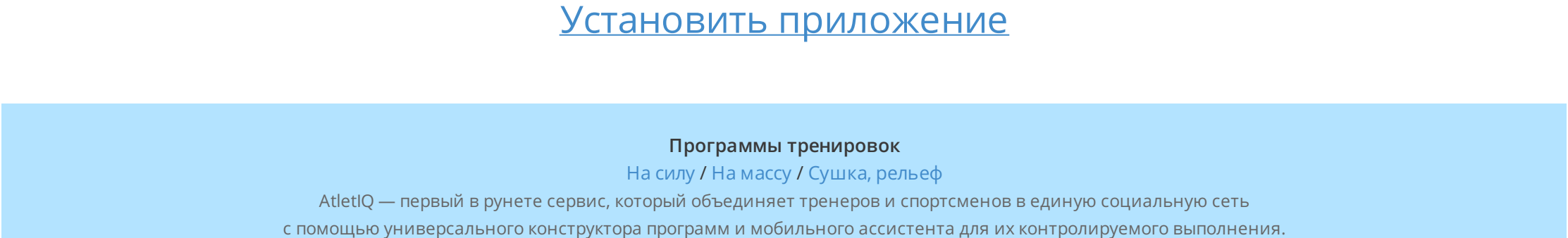
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 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](#)

© 2018 — AtletIQ.com