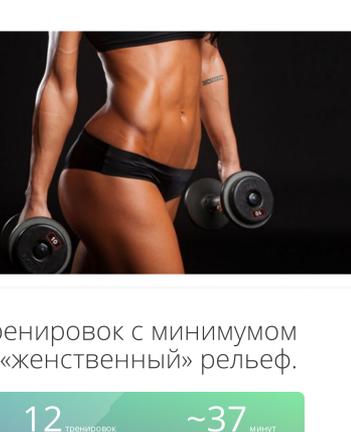


ЖЕНСКОЕ ФУЛБОДИ SYPLHIKE С ГАНТЕЛЯМИ И ШТАНГОЙ



23-дневная программа тренировок с минимумом девайсов, формирующая «женственный» рельеф.



Опытный

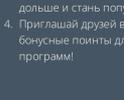
23 дня

12 тренировок

~37 минут

«Лучшие друзья девушек – это бриллианты»? Как бы не так! Штанга и гантели – вот две твои самые верные подруги. При помощи этих двух простых снарядов и программы Syplhike ты приобретешь фигуру мечты – самую настоящую элитную драгоценность, которая привлекает внимание окружающих больше, чем ювелирные украшения.

<https://atletiq.com/programma/syplhike-zhenskoe-fulbodi-s-gantelyami-i-shtangoj-1205.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции, как в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

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

Выполняй «домашнее» задание: моделируй тело свободными весами и планомерно улучшай фигуру.

Ну кто доверит своей тело штанге и гантелям, если в ближайшем к дому зале есть современные тренажеры? Только мудрейшая из женщин! Забудь и ты о «механических» фитнес-агрегатах, начальные возможности которых сильно ограничены. Используй простые снаряды и наш тренировочный план Syplhike.

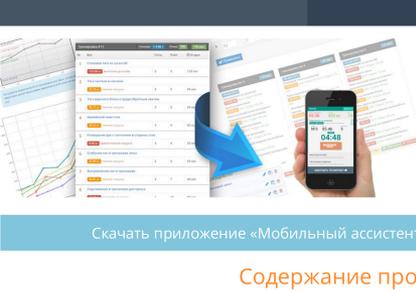
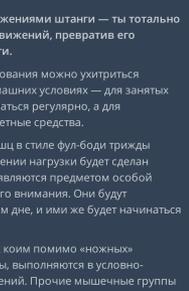
Простыми взмахами «гантелей» и движениями штанги — ты totally прокачаешь тело во всем диапазоне движений, превратив его в эталон женственности и спортивности.

С таким минимальным набором оборудования можно ухитриться проводить тренировочные сессии в домашних условиях — для занятых дам это прекрасная возможность заниматься регулярно, а для бережливых сэкономить семейно-бюджетные средства.

Планом предусмотрена проработка мышц в стиле фул-боди трижды в неделю. Основной акцент в распределении нагрузки будет сделан на мышцы нижней части тела, которые являются предметом особой женской заботы и пристального внимания. Они будут присутствовать в каждом тренировочном дне, и им же будет начинаться каждая сессия.

Выполнение всех основных движений, к коим помимо «ножных» относятся еще и подтягивания для спины, выполняются в условно-массонаборном режиме на 8-12 повторений. Прочие мышечные группы будут нагружаться более объемно — работа проводится в диапазоне 12-15 повторений.

Смена режимов и общая «фоновая» нагрузка будут способствовать не только созданию аппетитных форм и поддержанию имеющейся мышечной массы, но и изобавлению в некоторой степени от подкожно-жировой балласта. Вообще все в твоих «агостично-эстетических» интересах!



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 с гантелями	3	8-12	⌚ 60-80 сек		
2	Жим гантелей лежа	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
3	Тяга гантели в наклоне	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
4	Подъем штанги на бицепс обратным хватом	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
5	Подъем туловища из положения лежа	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
6	Выпады со штангой	3	8-12	⌚ 60-80 сек		
2-й день (отдых)						
3-й день						
1	Выпады с гантелями	3	8-12	⌚ 60-80 сек		
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	8-12	⌚ 60-80 сек		
3	Жим гантелей сидя	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
4	Подъем на носки на одной ноге	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
5	Шраги с гантелями	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
4-й день (отдых)						
5-й день						
1	Выпады со штангой	3	8-12	⌚ 60-80 сек		
2	Жим Тейта	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
3	Тяга верхнего блока к груди	3	8-12	⌚ 60-80 сек		
4	Подъем штанги на бицепс	3	10-15	⌚ 60-70 сек		
5	Подъем на носки с гантелей сидя	3	10-15	⌚ 60-70 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 ⌚ 42 мин

- Приседания с гантелями 3x8 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим гантелей лежа 3x15 Отдых ⌚ 70 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3x15 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x15 Отдых ⌚ 70 сек
- Выпады со штангой 3x8 Отдых ⌚ 70 сек

> 3.54 т ⬆️ 499 очков ⬆️ 360 ккал

Тренировка №2 ⌚ 35 мин

- Выпады с гантелями 3x8 Отдых ⌚ 70 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x8 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим гантелей сидя 3x15 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем на носки на одной ноге 3x15 Отдых ⌚ 70 сек
- Шраги с гантелями 3x15 Отдых ⌚ 70 сек

> 4.13 т ⬆️ 350 очков ⬆️ 250 ккал

Тренировка №3 ⌚ 35 мин

- Выпады со штангой 3x8 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим Тейта 3x15 Отдых ⌚ 70 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем на носки с гантелей сидя 3x15 Отдых ⌚ 70 сек

> 4.06 т ⬆️ 376 очков ⬆️ 270 ккал

Тренировка №4 ⌚ 41 мин

- Приседания с гантелями 3x10 Отдых ⌚ 80 сек
- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Выпады со штангой 3x10 Отдых ⌚ 80 сек

> 3.17 т ⬆️ 471 очков ⬆️ 340 ккал

Тренировка №5 ⌚ 35 мин

- Выпады с гантелями 3x10 Отдых ⌚ 80 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим гантелей сидя 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем на носки на одной ноге 3x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Шраги с гантелями 3x10 Отдых ⌚ 80 сек

> 3.89 т ⬆️ 337 очков ⬆️ 240 ккал

Тренировка №6 ⌚ 35 мин

- Выпады со штангой 3x10 Отдых ⌚ 80 сек
- Жим Тейта 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x10 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем на носки с гантелей сидя 3x10 Отдых ⌚ 60 сек

> 3.72 т ⬆️ 367 очков ⬆️ 260 ккал

Тренировка №7 ⌚ 42 мин

- Приседания с гантелями 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Выпады со штангой 3x12 Отдых ⌚ 70 сек

> 3.55 т ⬆️ 479 очков ⬆️ 340 ккал

Тренировка №8 ⌚ 35 мин

- Выпады с гантелями 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим гантелей сидя 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем на носки на одной ноге 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Шраги с гантелями 3x12 Отдых ⌚ 70 сек

> 4.41 т ⬆️ 338 очков ⬆️ 240 ккал

Тренировка №9 ⌚ 35 мин

- Выпады со штангой 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Жим Тейта 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x12 Отдых ⌚ 70 сек
- Подъем на носки с гантелей сидя 3x12 Отдых ⌚ 70 сек

> 4.16 т ⬆️ 366 очков ⬆️ 260 ккал

Тренировка №10 ⌚ 39 мин

- Приседания с гантелями 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим гантелей лежа 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Выпады со штангой 3x8 Отдых ⌚ 60 сек

> 3.61 т ⬆️ 530 очков ⬆️ 380 ккал

Тренировка №11 ⌚ 33 мин

- Выпады с гантелями 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим гантелей сидя 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем на носки на одной ноге 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Шраги с гантелями 3x15 Отдых ⌚ 60 сек

> 4.27 т ⬆️ 377 очков ⬆️ 270 ккал

Тренировка №12 ⌚ 33 мин

- Выпады со штангой 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим Тейта 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 3x15 Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем на носки с гантелей сидя 3x15 Отдых ⌚ 60 сек

> 4.16 т ⬆️ 409 очков ⬆️ 250 ккал

Справочник упражнений программы

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 плану, 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 программой 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

11:33 **720 кг** **24**

Жим штанги лежа

№2 25.61 8

43

ПРИСТУПИТЬ

0:17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Выставьте штангу на полу перед собой.

П ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

Время тренировки: **47:25**

Вес: **2.2 т** **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

← Следи за мной

[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.

[Популярные программы для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com