

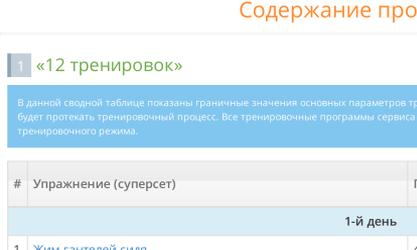
Опытный

23 дня

12 тренировок

~55 минут

<https://atletiq.com/programma/muscle-balance-zhenskij-massonabornyj-split-1216.html>



### Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. В тренировках ты будешь тренироваться ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

## Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Жим гантелей сидя	4	8-10	60-90 сек
2	Тяга к лицу	3	8-10	60-90 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	8-10	60-90 сек
4	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя	3	8-10	60-90 сек
5	Подъем штанги на бицепс	2	8-10	60-90 сек
6	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	2	8-10	60-90 сек
7	Разгибание гантели из-за головы	3	8-10	60-90 сек
8	Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой	2	8-10	60-90 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Приседания со штангой	4	8-10	60-90 сек
2	Выпрямление ног в тренажере	3	8-10	60-90 сек
3	Боковые выпады со штангой	3	8-10	60-90 сек
4	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая)	3	8-10	60-90 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	3	8-10	60-90 сек
6	Махи ногой на нижнем блоке	3	8-10	60-90 сек
7	Подъем на носки в тренажере стоя	3	8-10	60-90 сек
<b>4-й день (отдых)</b>				
<b>5-й день</b>				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-10	60-90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	8-10	60-90 сек
3	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-10	60-90 сек
4	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	3	8-10	60-90 сек
5	Тяга гантели в наклоне	3	8-10	60-90 сек
6	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	8-10	60-90 сек
7	Скручивания на верхнем блоке	3	8-10	60-90 сек
8	Подъем ног в положении лежа	3	8-10	60-90 сек
<b>6-й день (отдых)</b>				

### 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 же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

<p><b>Тренировка №1</b> 60 мин</p> <p>Жим гантелей сидя 4x8 Отдых 90 сек</p> <p>Тяга к лицу 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 2x10 Отдых 90 сек</p> <p>Концентрированные сгибания на бицепс сидя 2x10 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание гантели из-за головы 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой 2x10 Отдых 90 сек</p> <p>&gt; 276 т 613 очков 440 ккал</p>	<p><b>Тренировка №2</b> 57 мин</p> <p>Приседания со штангой 4x8 Отдых 90 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Боковые выпады со штангой 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Сгибание ног в тренажере лежа 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Махи ногой на нижнем блоке 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>&gt; 819 т 619 очков 440 ккал</p>	<p><b>Тренировка №3</b> 64 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 90 сек</p> <p>Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем ног в положении лежа 3x6 Отдых 90 сек</p> <p>&gt; 549 т 874 очков 630 ккал</p>
<p><b>Тренировка №4</b> 52 мин</p> <p>Жим гантелей сидя 4x8 Отдых 90 сек</p> <p>Тяга к лицу 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 2x9 Отдых 90 сек</p> <p>Концентрированные сгибания на бицепс сидя 2x9 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание гантели из-за головы 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой 2x9 Отдых 90 сек</p> <p>&gt; 293 т 625 очков 450 ккал</p>	<p><b>Тренировка №5</b> 48 мин</p> <p>Приседания со штангой 4x8 Отдых 90 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Боковые выпады со штангой 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Махи ногой на нижнем блоке 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 94 т 630 очков 450 ккал</p>	<p><b>Тренировка №6</b> 54 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x8 Отдых 90 сек</p> <p>Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Скручивания на верхнем блоке 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>Подъем ног в положении лежа 3x10 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 625 т 892 очков 640 ккал</p>
<p><b>Тренировка №7</b> 59 мин</p> <p>Жим гантелей сидя 4x10 Отдых 90 сек</p> <p>Тяга к лицу 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 2x8 Отдых 90 сек</p> <p>Концентрированные сгибания на бицепс сидя 2x8 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание гантели из-за головы 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой 2x8 Отдых 90 сек</p> <p>&gt; 289 т 597 очков 430 ккал</p>	<p><b>Тренировка №8</b> 56 мин</p> <p>Приседания со штангой 4x10 Отдых 90 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Боковые выпады со штангой 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Махи ногой на нижнем блоке 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>&gt; 959 т 602 очков 430 ккал</p>	<p><b>Тренировка №9</b> 64 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых 90 сек</p> <p>Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Скручивания на верхнем блоке 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>Подъем ног в положении лежа 3x10 Отдых 90 сек</p> <p>&gt; 638 т 851 очков 610 ккал</p>
<p><b>Тренировка №10</b> 49 мин</p> <p>Жим гантелей сидя 4x10 Отдых 60 сек</p> <p>Тяга к лицу 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Подъем штанги на бицепс 2x8 Отдых 60 сек</p> <p>Концентрированные сгибания на бицепс сидя 2x8 Отдых 60 сек</p> <p>Разгибание гантели из-за головы 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Разгибание на трицепс на верхнем блоке одной рукой 2x8 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 271 т 652 очков 470 ккал</p>	<p><b>Тренировка №11</b> 46 мин</p> <p>Приседания со штангой 4x10 Отдых 60 сек</p> <p>Выпрямление ног в тренажере 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Боковые выпады со штангой 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертвая) 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Сгибание ног в тренажере лежа 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Махи ногой на нижнем блоке 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Подъем на носки в тренажере стоя 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 874 т 677 очков 490 ккал</p>	<p><b>Тренировка №12</b> 52 мин</p> <p>Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 4x10 Отдых 60 сек</p> <p>Жим гантелей лежа 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Тяга гантели в наклоне 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 60 сек</p> <p>Подъем ног в положении лежа 3x6 Отдых 60 сек</p> <p>&gt; 581 т 963 очков 690 ккал</p>

## 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 упражнения на 1 раз. Этот показатель будет рассчитываться 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 страхового человека.
- 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 сайте [Fit 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