Дополни свой богатый внутренний мир телоэстетикой – отшлифуй до идеала яго-бедра.

Опытный | 54 дня | 28 тренировок | ~55 минут

Ты женщина и ты не должна ничего решать, ты должна истово работать над внешним видом своего тела. Ну а мы, мы поможем. Держи тело в тонусе, а ягодицы и бедра под прицелом основного внимания - строй спортивные, сочные формы с программой Booty-TON!

https://atletiq.com/programma/booty-ton-dvuciklovaya-zhenskaya-programma-s-akcentom-na-yagodicy-i-nogi-1242.html

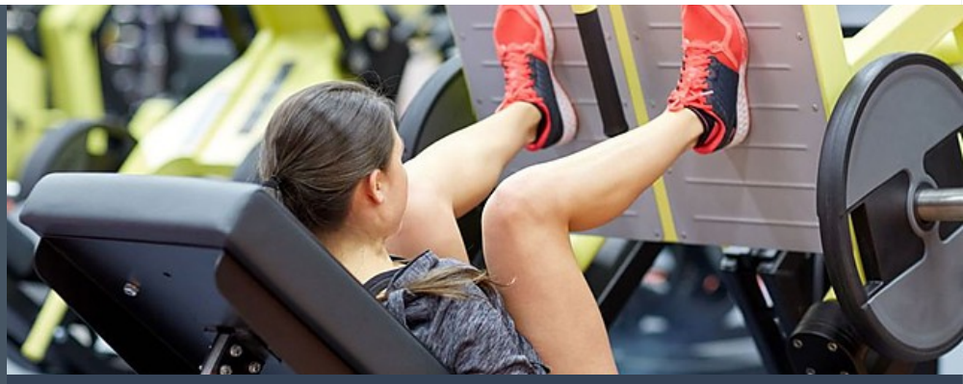
Автор: AtletIQ

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 персональными тренировкам бесплатно!

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



Приведи железный аргумент в пользу своей красоты – лимитируй мышечные объемы и создавай красивый рельеф тела.

Говорят, все девочки, которые усиленно тренирует ягодицы и бедра, попадают в рай еще при жизни. Восхищенные мужские взгляды, адресные комплименты, всеобщий почет и уважуха — это ли не рай для женщины? Ворота в него открыты для всех пользовательниц программы Booty-TON.

План разработан для применения спортсменками, счастливо одолевшими этап массонабора. Он рассчитан на 8 недели тренировок с упором на нижнюю часть тела и разбит на два цикла.

Не забываем, что в случае работы на рельеф нам играет «на руку»

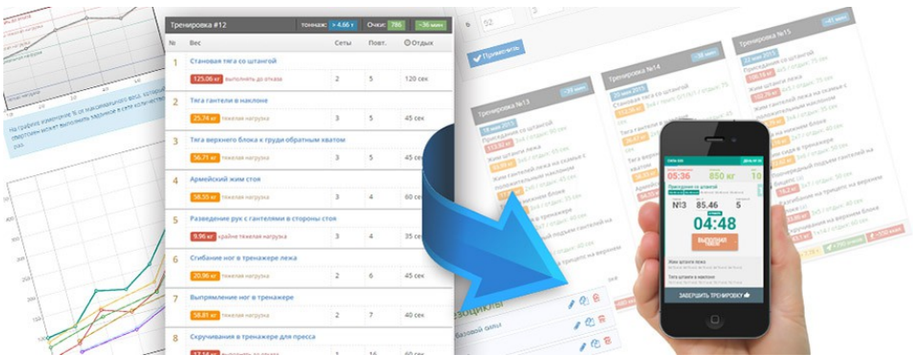
бонусные поинты для активации закрытых программ!

повышенная выносливость женского организма. пользуемся своим гендерным преимуществом и в первом цикле тренируемся 4 раза в неделю с перерывом в 48 часов.

Тренировки по первому циклу программы разбиты в разрезе мышечных групп по сплит-методу: 1-й день — кор и нижняя часть тела, 2-й день — грудь, дельты и трицепс+бицепс, 3-й день — кор и нижняя часть тела, 4-й день — кор, спина и мышцы бедер.

Да, тренопопить приходится непривычно часто. Но мы будем стараться правильно «делегировать» тренировочные нагрузки — за счет вариабельного «состава» комплексов упражнений, она на каждой тренировке будет максимально разноплановой.

В таком режиме необходимо продержаться 4 недели. Следующий месяц в плане частоты тренировок будет попроще — мы перестроимся на трехдневный график. Сами тренировки также станут менее объемными. Что касается нагружаемости мышечных групп, то она несколько изменится. Придерживаемся привычной уже схемы сплита, но работаем отдельно над плечами и грудными мышцами в 1-й день, над спиной и нижней частью тела во 2-й, прицельно над ногами и ягодицами в 3-й. В обоих периодах придерживаемся классически-объемного диапазона работы в 12-15 повторениях и ждем своего «рельефного» счастья.



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 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 | Тренировочные дни: 16 | Отдых: 15

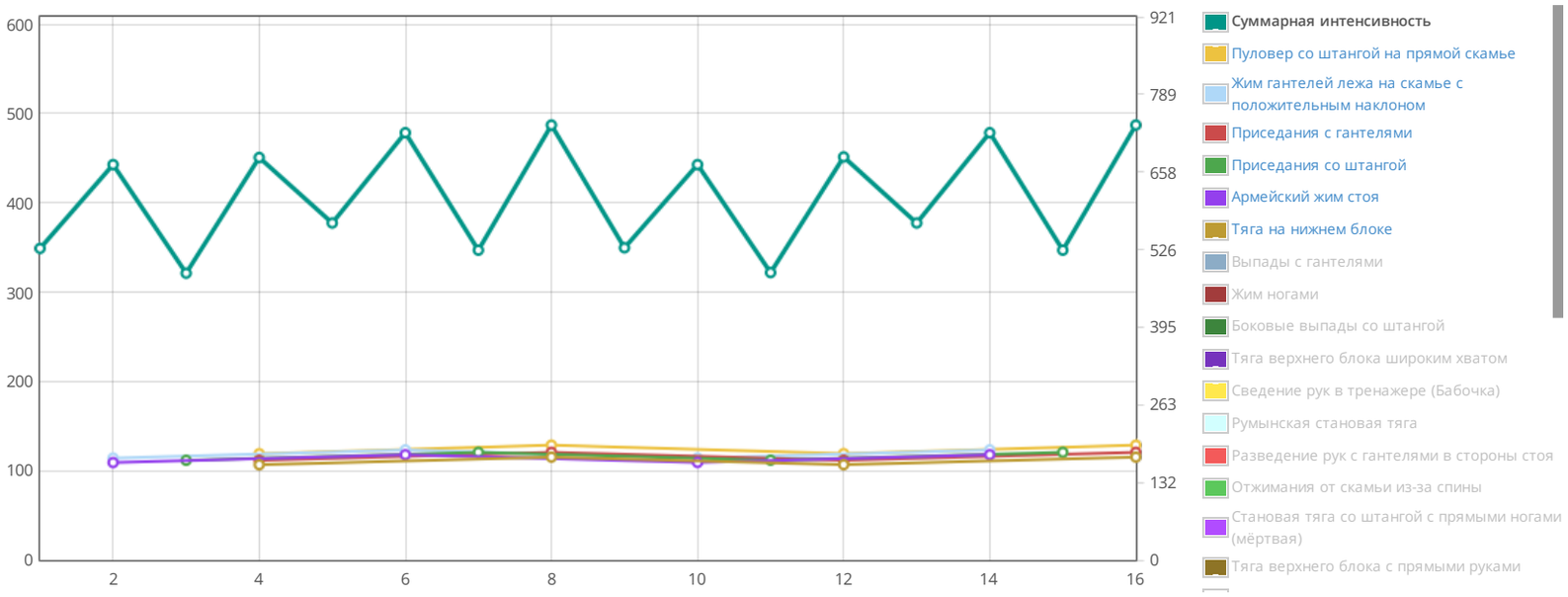
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Гиперэкстензия	3	10-15	60-90 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	10-15	60-90 сек
3	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	60-90 сек
4	Подъем ног в висе на перекладине	3	10-15	60-90 сек
5	Жим ногами	3	10-15	60-90 сек
6	Выпады с гантелями	3	10-15	60-90 сек

7	Разведение ног в тренажере	3	10-15	60-90 сек
8	Сведение ног в тренажере	3	10-15	60-90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-15	60-90 сек
2	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	10-15	60-90 сек
3	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	10-15	60-90 сек
4	Армейский жим стоя	3	10-15	60-90 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	10-15	60-90 сек
6	Французский жим лежа	3	10-15	60-90 сек
7	Подъем штанги на бицепс	3	10-15	60-90 сек
8	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	10-15	60-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подъем ног в упоре на брусьях	3	10-15	60-90 сек
2	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	60-90 сек
3	Приседания со штангой	3	10-15	60-90 сек
4	Боковые выпады со штангой	3	10-15	60-90 сек
5	Подъем ног в положении лежа	3	10-15	60-90 сек
6	Подъем на носки в тренажере сидя	3	10-15	60-90 сек
7	Румынская становая тяга	3	10-15	60-90 сек
8	Подъем ягодиц	3	10-15	60-90 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Гиперэкстензия	3	10-15	60-90 сек
2	Скручивания на наклонной скамье	3	10-15	60-90 сек
3	Тяга верхнего блока широким хватом	3	10-15	60-90 сек
4	Пуловер со штангой на прямой скамье	3	10-15	60-90 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3	10-15	60-90 сек
6	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	10-15	60-90 сек
7	Приседания с гантелями	3	10-15	60-90 сек
8	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-15	60-90 сек
8-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 — 59 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Выпады с гантелями
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Разведение ног в тренажере
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Сведение ног в тренажере
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

> 6.05 т 528 очков 380 ккал

Тренировка №2 — 59 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Французский жим лежа
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

> 4.23 т 670 очков 480 ккал

Тренировка №3 — 59 мин

Подъем ног в упоре на брусьях
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Приседания со штангой
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Боковые выпады со штангой
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Румынская становая тяга
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем ягодиц
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

> 5.28 т 486 очков 350 ккал

Тренировка №4 — 59 мин

Гиперэкстензия
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых: 80 сек — тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье

Тренировка №5 — 64 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Тренировка №6 — 64 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 90 сек — тяжело

3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Приседания с гантелями
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×10 Отдых: 80 сек тяжело

> 5.78 т 682 очков 490 ккал

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 6.93 т 571 очков 410 ккал

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 4.88 т 724 очков 520 ккал

Тренировка №7 64 мин

Подъем ног в упоре на брусьях
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Боковые выпады со штангой
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ягодиц
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 6.16 т 525 очков 380 ккал

Тренировка №8 64 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Приседания с гантелями
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 6.66 т 737 очков 530 ккал

Тренировка №9 52 мин

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Жим ногами
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение ног в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 7.79 т 529 очков 380 ккал

Тренировка №10 52 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим лежа
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Тренировка №11 52 мин

Подъем ног в упоре на брусьях
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Боковые выпады со штангой
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ягодиц

Тренировка №12 52 мин

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Приседания с гантелями
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 5.47 т 670 очков 480 ккал

3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 6.82 т 487 очков 350 ккал

3×15 Отдых: 60 сек тяжело

> 7.38 т 683 очков 490 ккал

Тренировка №13 52 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение ног в тренажере
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

> 6.93 т 571 очков 410 ккал

Тренировка №14 52 мин

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

> 4.88 т 724 очков 520 ккал

Тренировка №15 52 мин

Подъем ног в упоре на брусьях
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Боковые выпады со штангой
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ног в положении лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Румынская становая тяга
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ягодиц
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

> 6.16 т 525 очков 380 ккал

Тренировка №16 52 мин

Гиперэкстензия
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Пуловер со штангой на прямой скамье
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

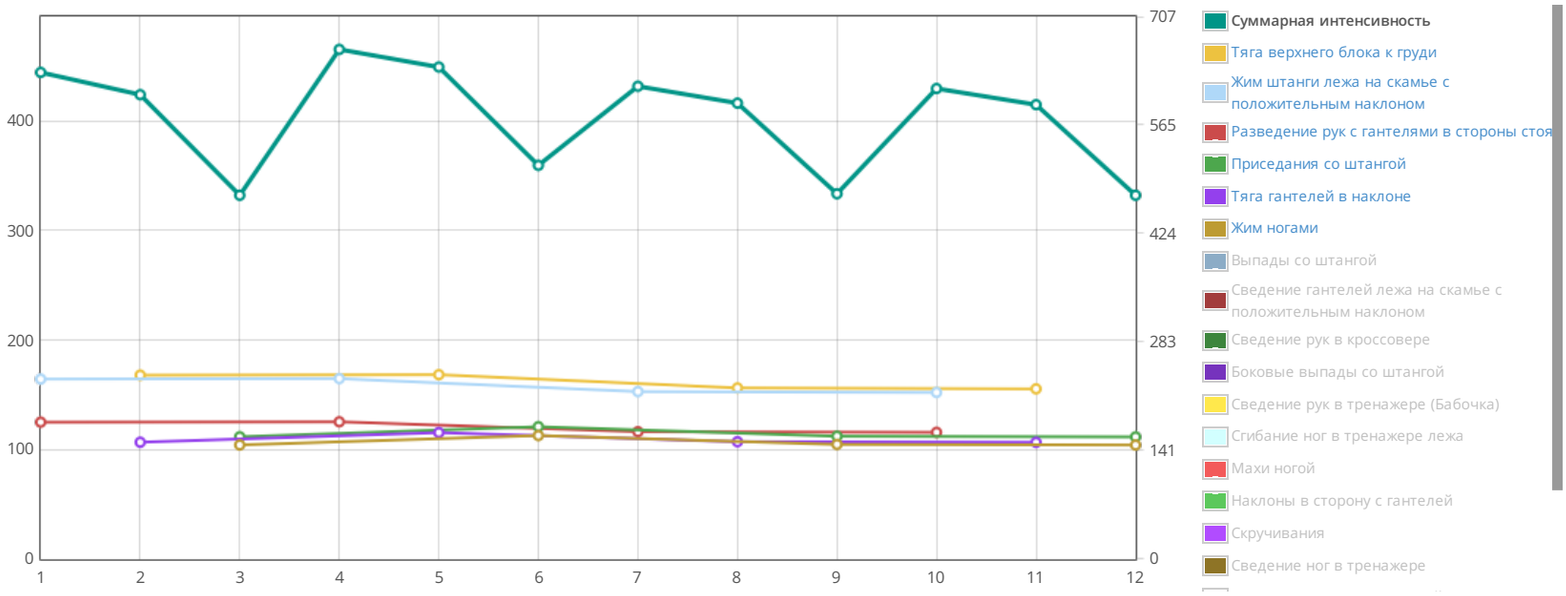
Приседания с гантелями
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×12 Отдых: 60 сек тяжело

> 6.66 т 737 очков 530 ккал

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	10-15	70-90 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	4	10-15	70-90 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	10-15	70-90 сек
4	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	10-15	70-90 сек
5	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	10-15	70-90 сек
6	Скручивания	3	10-15	70-90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Тяга верхнего блока к груди	4	10-15	70-90 сек
2	Тяга гантелей в наклоне	3	10-15	70-90 сек
3	Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост»)	3	10-15	70-90 сек
4	Выпады со штангой	3	10-15	70-90 сек
5	Боковые выпады со штангой	3	10-15	70-90 сек
6	Подъем на носки со штангой	3	10-15	70-90 сек
7	Скручивания	3	10-15	70-90 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	3	10-15	70-90 сек
2	Жим ногами	3	10-15	70-90 сек
3	Сгибание ног в тренажере лежа	3	10-15	70-90 сек
4	Сведение ног в тренажере	3	10-15	70-90 сек
5	Наклоны в сторону с гантелей	3	10-15	70-90 сек
6	Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост»)	3	10-15	70-90 сек
7	Махи ногой	3	10-15	70-90 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1

51 мин

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

> 5 т 634 очков 460 ккал

Тренировка №2

58 мин

Тяга верхнего блока к груди
4×12 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост»)
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады со штангой
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Боковые выпады со штангой
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки со штангой
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

> 6.5 т 605 очков 430 ккал

Тренировка №3

56 мин

Приседания со штангой
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост»)
3×10 Отдых: 90 сек тяжело

Махи ногой
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

> 8.69 т 474 очков 340 ккал

Тренировка №4

52 мин

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×15 Отдых: 90 сек тяжело

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 5.42 т 664 очков 480 ккал

Тренировка №5

58 мин

Тяга верхнего блока к груди
4×15 Отдых: 90 сек тяжело

Тяга гантелей в наклоне
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост»)
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Выпады со штангой
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Боковые выпады со штангой
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем на носки со штангой
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

> 6.83 т 641 очков 460 ккал

Тренировка №6

56 мин

Приседания со штангой
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Жим ногами
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост»)
3×12 Отдых: 90 сек тяжело

Махи ногой
3×15 Отдых: 90 сек тяжело

> 9 т 513 очков 370 ккал

Тренировка №7 — 48 мин

- Разведение рук с гантелями в стороны стоя — 4×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном — 4×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Сведение рук в кроссовере — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Скручивания — 3×15 — Отдых: 80 сек — тяжело

> 4.57 т 616 очков 440 ккал

Тренировка №8 — 54 мин

- Тяга верхнего блока к груди — 4×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Тяга гантелей в наклоне — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост») — 3×15 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Выпады со штангой — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Боковые выпады со штангой — 3×15 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Подъем на носки со штангой — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Скручивания — 3×15 — Отдых: 80 сек — тяжело

> 5.83 т 594 очков 430 ккал

Тренировка №9 — 53 мин

- Приседания со штангой — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Жим ногами — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Сведение ног в тренажере — 3×15 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Наклоны в сторону с гантелей — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост») — 3×15 — Отдых: 80 сек — тяжело
- Махи ногой — 3×12 — Отдых: 80 сек — тяжело

> 7.61 т 476 очков 340 ккал

Тренировка №10 — 44 мин

- Разведение рук с гантелями в стороны стоя — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Сведение рук в кроссовере — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Сведение рук в тренажере (Бабочка) — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Скручивания — 3×15 — Отдых: 70 сек — тяжело

> 4.12 т 613 очков 440 ккал

Тренировка №11 — 50 мин

- Тяга верхнего блока к груди — 4×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Тяга гантелей в наклоне — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост») — 3×15 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Выпады со штангой — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Боковые выпады со штангой — 3×15 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Подъем на носки со штангой — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Скручивания — 3×15 — Отдых: 70 сек — тяжело

> 5.2 т 592 очков 430 ккал

Тренировка №12 — 49 мин

- Приседания со штангой — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Жим ногами — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Сведение ног в тренажере — 3×15 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Наклоны в сторону с гантелей — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Растяжка мышц нижней части спины в положении лежа («мост») — 3×15 — Отдых: 70 сек — тяжело
- Махи ногой — 3×10 — Отдых: 70 сек — тяжело

> 6.74 т 474 очков 340 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.

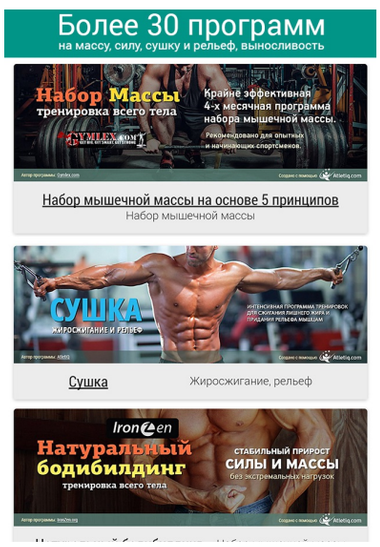
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.

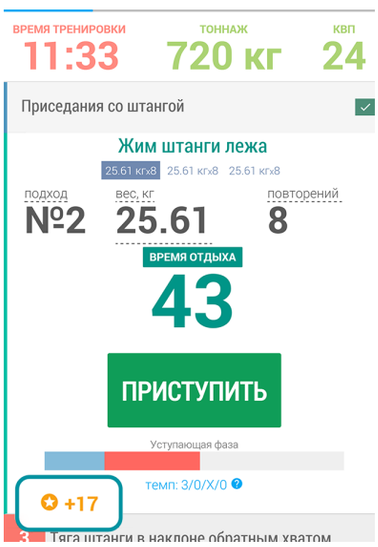
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции 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.

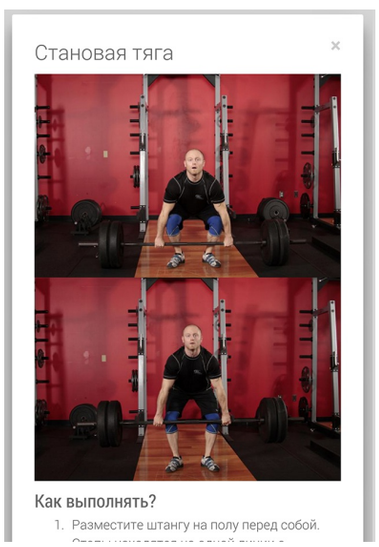
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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