Приводи тело в тонус и высекай рельеф с лазерной точностью по плану Fitox.

Эксперт | 46 дней | 24 тренировки | ~79 минут

Девушке нельзя просто так взять и прорисовать мышечный рельеф тела. Или все-таки можно? Не обещаем, что будет просто, но с программой Fitox эта задача вполне одолима! Жми на плей, следуй плану и получай рельефный результат.

https://atletiq.com/programma/fitox-idealnyj-myshechnyj-relef-dlya-devushek-1248.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 бонусные поинты для активации закрытых

Дели план на два цикла – создавай точеную фигуру в «два счета» и украшай тело рельефными мышцами.

Неважно как выглядело твое тело в прошлом. Важно, что в своем настоящем ты можешь иметь идеальный фигурные параметры! И все это благодаря нашему новому «фитнес-детищу» — оригинальной тренировочной программе на рельеф для девушек Fitox.

Успешное выполнение «рельефной» фитнес-задачи начинается с решения общих вопросов организации тренинга. Согласись, глупо тратить свою энергию на фул-боди тренировки, когда ты четко знаешь свои проблемные зоны и хочешь целенаправленно с ними работать. В таком случае самым очевидным кажется применение метода сплит-тренинга.

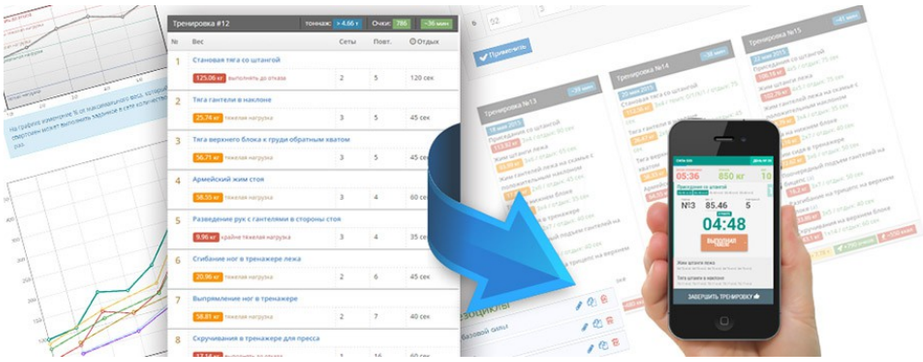
программ!

По сплитовой схеме будут построены тренировки в обоих циклах. Однако на этом сходство периодов заканчивается. Сам принцип мышечного группирования будет различным. В первом мезоцикле первоочередно будут прорабатываться ноги и плечи, во второй день нагружаться грудь, трицепсы и бицепсы, очередь спины настанет в третий день.

Второй мезоцикл предполагает уже более специализированную работу с мускулатурой бедер и ягодиц — предлагаем «задавать им трепку» дважды в неделю, разделяя тренинг ног днем «спины и трицепса». В третий день дополнительно к ногам подключим упражнения на грудные мышцы. Кажется, ничего не забыли.

То же касается и интенсивности тренировочных периодов. Первый цикл отличается более интенсивной работой — здесь все еще прослеживается связь с привычными программами, в которых работа проводится в среднем" диапазоне 8-12 повторений. этот этап является своего рода переходным периодом, преследующим цель закрепление «мышечных» результатов.

Когда с этим покончено, можно приступать к «целевым» тренировкам. Начиная с 5 недели занятия приобретают очевидную направленность на рельеф: заметно снизятся рабочие веса и возрастут «объемы» до 15-25 повторений. С каждой такой тренировкой ты все ближе к результату!



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 тренеровок (первая неделя)»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

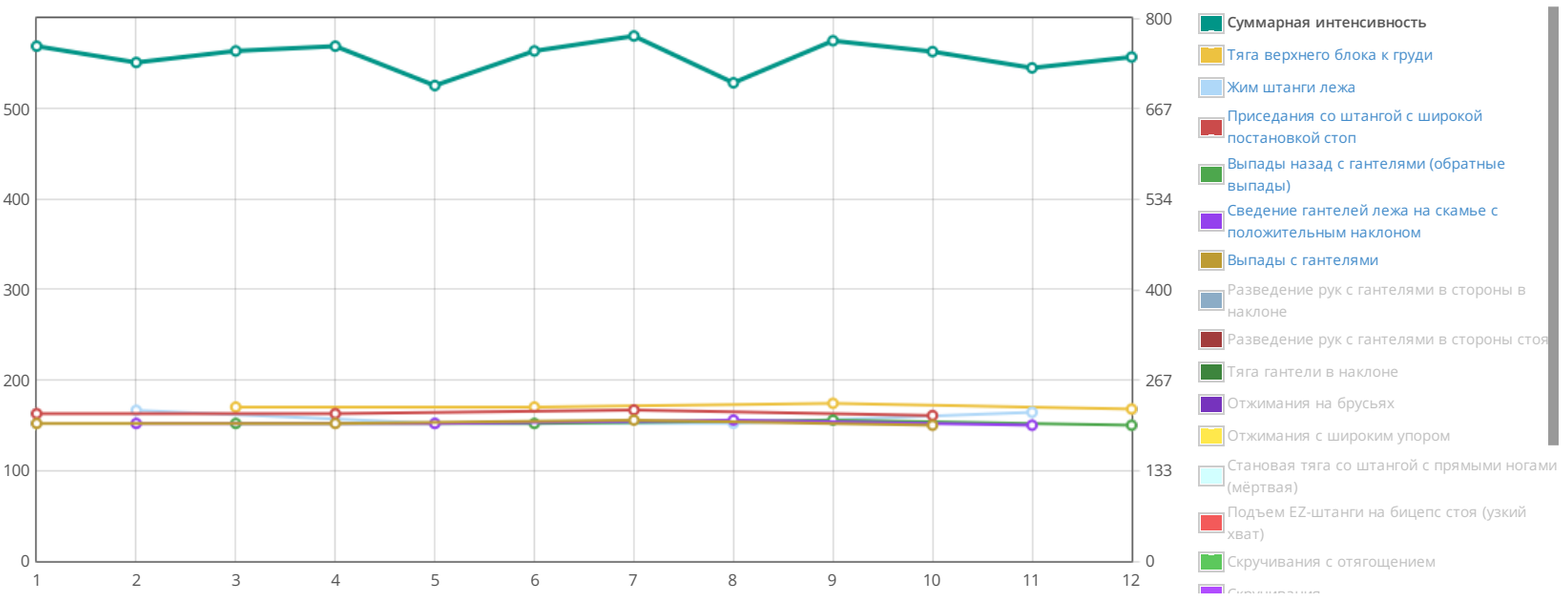
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Гиперэкстензия	2	12-15 (+max)	180 сек
2	Приседания со штангой с широкой постановкой стоп	4	8-12	110 сек
3	Выпады с гантелями	4	8-12	110 сек
4	Подъем на носки в тренажере сидя	4	8-12	110 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	8-12	110 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	4	8-12	110 сек

7	Подъем ног в висе на перекладине	3	12-15 (+max)	110 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Отжимания с широким упором	2	12-15 (+max)	180 сек
2	Жим штанги лежа	4	8-12	90-900 сек
3	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12	110 сек
4	Отжимания на брусьях	4	8-12	90-900 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)	4	8-12	90-900 сек
6	Скручивания с отягощением	3	12-15 (+max)	110 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Гиперэкстензия	2	12-15 (+max)	180 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	4	8-12	110 сек
3	Выпады назад с гантелями (обратные выпады)	4	8-12	110 сек
4	Тяга верхнего блока к груди	4	8-12	110 сек
5	Тяга гантели в наклоне	4	8-12	110 сек
6	Подъем на носки в тренажере стоя	4	8-12	110 сек
7	Скручивания	3	12-15 (+max)	110 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
72 мин

Гиперэкстензия
2×12 max Отдых: 180 сек до отказа

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Выпады с гантелями
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 max Отдых: 110 сек до отказа

> 4.74 т 759 очков 550 ккал

Тренировка №2
58 мин

Отжимания с широким упором
2×18 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
4×8 Отдых: 90 сек тяжело

Скручивания с отягощением
3×12 max Отдых: 110 сек до отказа

> 2.83 т 735 очков 530 ккал

Тренировка №3
72 мин

Гиперэкстензия
2×12 max Отдых: 180 сек до отказа

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Скручивания
3×12 max Отдых: 110 сек до отказа

> 6.86 т 752 очков 540 ккал

Тренировка №4
72 мин

Гиперэкстензия
2×15 max Отдых: 180 сек до отказа

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Выпады с гантелями
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×12 max Отдых: 110 сек до отказа

> 4.74 т 759 очков 550 ккал

Тренировка №5
62 мин

Отжимания с широким упором
2×18 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Скручивания с отягощением
3×12 max Отдых: 110 сек до отказа

> 3.21 т 701 очков 500 ккал

Тренировка №6
72 мин

Гиперэкстензия
2×15 max Отдых: 180 сек до отказа

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×8 Отдых: 110 сек тяжело

Скручивания
3×12 max Отдых: 110 сек до отказа

> 6.86 т 752 очков 540 ккал

Тренировка №7
72 мин

Гиперэкстензия
2×12 max Отдых: 180 сек до отказа

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Выпады с гантелями
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Тренировка №8
62 мин

Отжимания с широким упором
2×18 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Тренировка №9
72 мин

Гиперэкстензия
2×12 max Отдых: 180 сек до отказа

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 max Отдых: 110 сек до отказа

> 5.64 т 774 очков 560 ккал

Скручивания с отягощением
3×15 max Отдых: 110 сек до отказа

> 3.28 т 705 очков 510 ккал

Подъем на носки в тренажере стоя
4×10 Отдых: 110 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 110 сек до отказа

> 8.2 т 767 очков 550 ккал

Тренировка №10 — 73 мин

Гиперэкстензия
2×15 max Отдых: 180 сек до отказа

Приседания со штангой с широкой постановкой стоп
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Выпады с гантелями
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере сидя
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×15 max Отдых: 110 сек до отказа

> 6.22 т 751 очков 540 ккал

Тренировка №11 — 220 мин

Отжимания с широким упором
2×18 max Отдых: 180 сек до отказа

Жим штанги лежа
4×12 Отдых: 900 сек тяжело

Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×12 Отдых: 900 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
4×12 Отдых: 900 сек тяжело

Скручивания с отягощением
3×15 max Отдых: 110 сек до отказа

> 3.74 т 727 очков 520 ккал

Тренировка №12 — 73 мин

Гиперэкстензия
2×15 max Отдых: 180 сек до отказа

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Выпады назад с гантелями (обратные выпады)
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
4×12 Отдых: 110 сек тяжело

Скручивания
3×15 max Отдых: 110 сек до отказа

> 9.05 т 743 очков 530 ккал

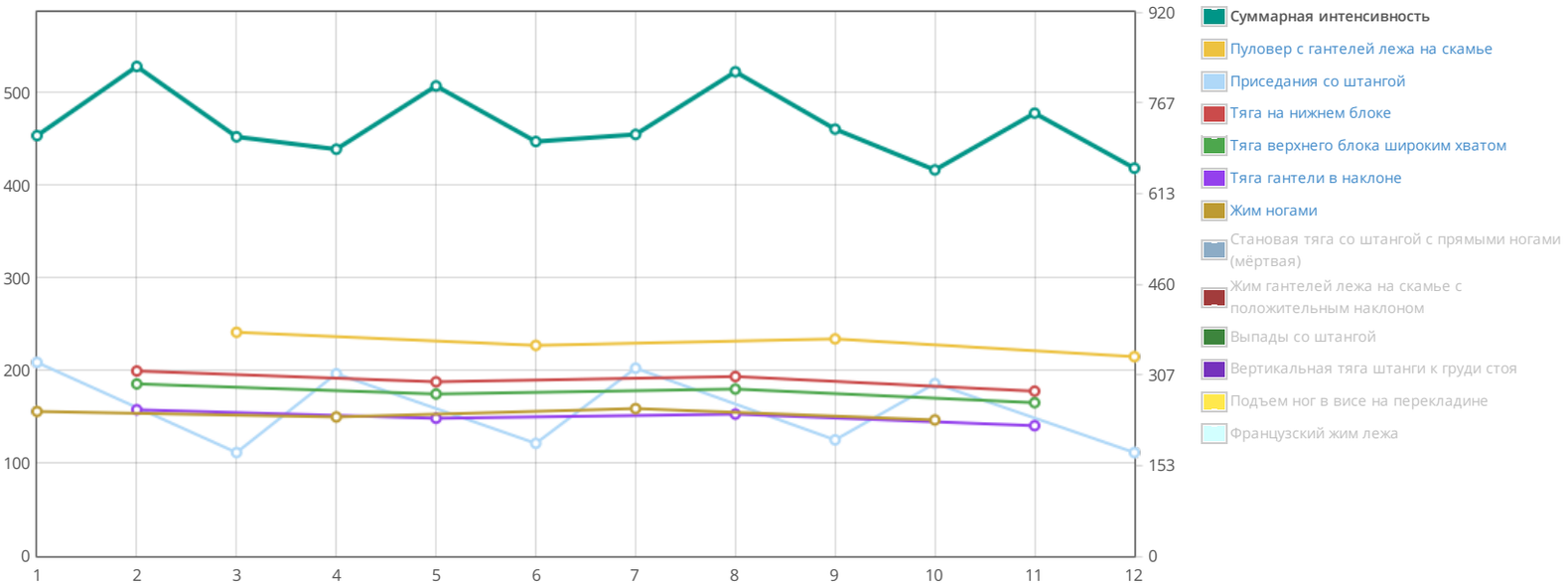
2 «12 тренеровок (вторая неделя)»

Продолжительность в днях: 23 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 11

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	5	15-20	100-120 сек
2	Жим ногами	4	20-25	100-120 сек
3	Выпады со штангой	3	15-20	100-900 сек
4	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	5	15-20	100-120 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине	5	15-20	100-120 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Тяга верхнего блока широким хватом	5	15-20	100-120 сек
2	Тяга гантели в наклоне	5	15-20	100-120 сек
3	Тяга на нижнем блоке	5	15-20	100-120 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3	15-20	100-900 сек
5	Французский жим лежа	5	15-20	100-120 сек
6	Подъем ног в висе на перекладине	5	15-20	100-120 сек

4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	3	15-20	100-900 сек
2	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	5	15-20	100-120 сек
3	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	15-20	100-900 сек
4	Пуловер с гантелей лежа на скамье	5	15-20	100-120 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине	5	15-20	100-120 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 — 102 мин

Приседания со штангой
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим ногами
4×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Выпады со штангой
3×15 Отдых: 900 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

> 17.04 т 711 очков 510 ккал

Тренировка №2 — 117 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 900 сек — тяжело

Французский жим лежа
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

> 10.89 т 828 очков 600 ккал

Тренировка №3 — 139 мин

Приседания со штангой
3×15 Отдых: 900 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 900 сек — тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

> 8.73 т 709 очков 510 ккал

Тренировка №4 — 62 мин

Приседания со штангой
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Жим ногами
4×25 Отдых: 120 сек — тяжело

Выпады со штангой

Тренировка №5 — 77 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке

Тренировка №6 — 59 мин

Приседания со штангой
3×18 Отдых: 100 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
5×20 Отдых: 120 сек — тяжело

3×18 Отдых: 100 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
5×20 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×20 Отдых: 120 сек тяжело

> 17.29 т 688 очков 490 ккал

5×20 Отдых: 120 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×18 Отдых: 100 сек тяжело

Французский жим лежа
5×20 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×20 Отдых: 120 сек тяжело

> 10.71 т 795 очков 570 ккал

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×18 Отдых: 100 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
5×20 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×20 Отдых: 120 сек тяжело

> 8.95 т 701 очков 500 ккал

Тренировка №7 — 56 мин

Приседания со штангой
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

Жим ногами
4×25 Отдых: 100 сек тяжело

Выпады со штангой
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

> 17.52 т 713 очков 510 ккал

Тренировка №8 — 70 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Французский жим лежа
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

> 10.55 т 819 очков 590 ккал

Тренировка №9 — 56 мин

Приседания со штангой
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×20 Отдых: 120 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×18 Отдых: 100 сек тяжело

> 9.09 т 722 очков 520 ккал

Тренировка №10 — 55 мин

Приседания со штангой
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

Жим ногами
4×20 Отдых: 100 сек тяжело

Выпады со штангой
3×15 Отдых: 100 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

> 15.24 т 653 очков 470 ккал

Тренировка №11 — 68 мин

Тяга верхнего блока широким хватом
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 Отдых: 100 сек тяжело

Французский жим лежа
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

> 9.17 т 749 очков 540 ккал

Тренировка №12 — 53 мин

Приседания со штангой
3×15 Отдых: 100 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
3×15 Отдых: 100 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
5×15 Отдых: 100 сек тяжело

> 7.76 т 656 очков 470 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

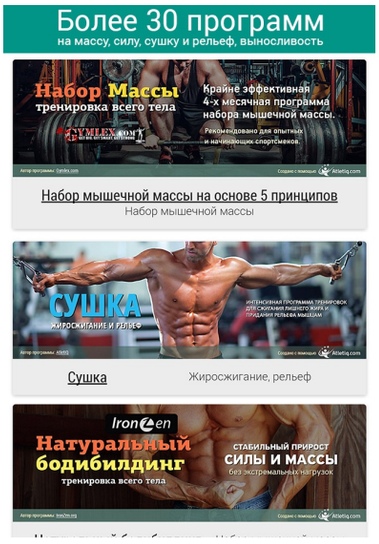
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

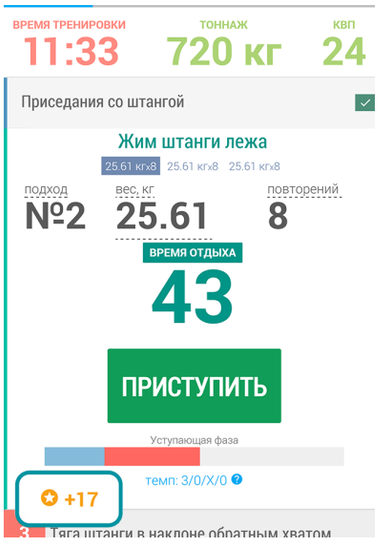
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

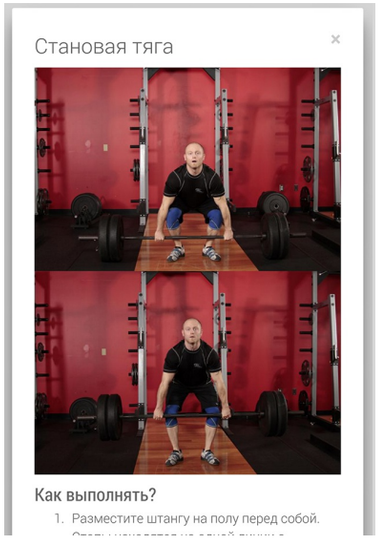
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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