Проведи курс «фит-экзорцизма» - изгоняй жировые отложения за 4-недели «программных» тренировок

Опытный | 26 дней | 20 тренировок | ~45 минут

Женская фигура она или есть или не нужно больше есть. Зато тренироваться больше, усерднее и серьезнее можно и нужно. И не «как пойдет», а с железом и исключительно по базовой программе тренировок WOWbody. С новыми силами входи в режим - и «рельефный» WOW-эффект тебе обеспечен!

https://atletiq.com/programma/wowbody-relef-dlya-zhenschin-1457.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!

Миксуй силовые упражнения и аэробные нагрузки - создавай WOW-эффект рельефного тела быстро

Хочешь, чтоб все оценили твою спортивную форму и выражали свою крайнюю степень восхищения твоим телом только одним простым

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 программ!

междометием — «ВАУ»? Обрати внимание на тренировочную программу WOWbody. 4-недельный курс тренировок улучшит качество мышц и поможет создать красивый рельеф на теле.

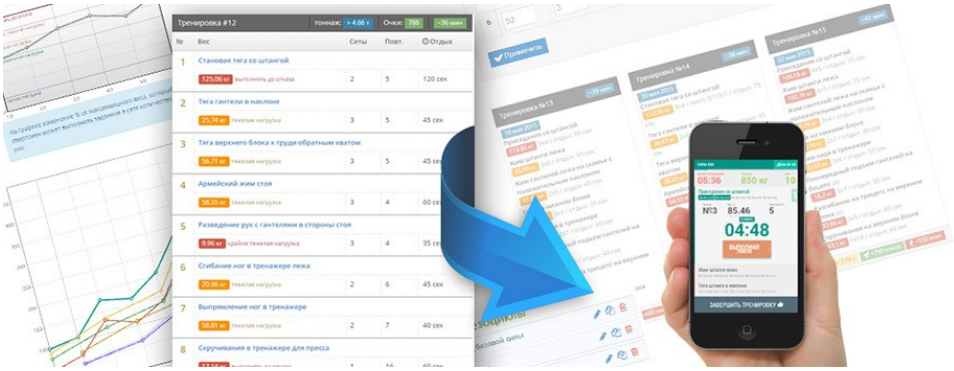
План нельзя конкретно отнести ни к одной из имеющихся схем, но группировка упражнений более близка к сплиту «верх-низ», но с «акцентами» и доработками. Повышенного внимания удостоятся мышечные группы, внешний вид которых архиважен для каждой девушки — ноги, грудь, плечи и руки.

Они будут прорабатываться дважды в неделю (по принципу более тяжелая-более легкая) в следующей комбинации: 1-й день бедра и ягодицы, 2-й день спина, бицепс, плечи и грудь, 3-й день пресс и прямые мышцы спины, 4-й день бедра и голени, 5-й день грудь, плечи и бицепс с трицепсом.

Итого 5 дней в микроцикле будут рабочими. Два дня отдыха предусмотрены только в окончании тренировочной недели, тогда как среди недели отдых между занятиями не предполагается.

В целом основная задача по мышцам на период работы на рельеф будет сформулирована как поддерживающая. То есть в противовес нагрузке развивающей, работа будем проводиться в диапазоне средней интенсивности. В нашем «женском» случае вес должен быть таким в разрезе конкретного упражнения, чтобы оно было выполнено в качественной технике на 8-12 или 15-20 повторений.

Тренировки верхней части тела каждый раз будут дополняться кардионагрузками — бегом на дорожке или ездой на велотренажере. Их выполнение перед стартом силового блока позволит одновременно «разогреться» и повысить скорость метаболизма.



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 «20 тренировок»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 20 | Отдых: 6

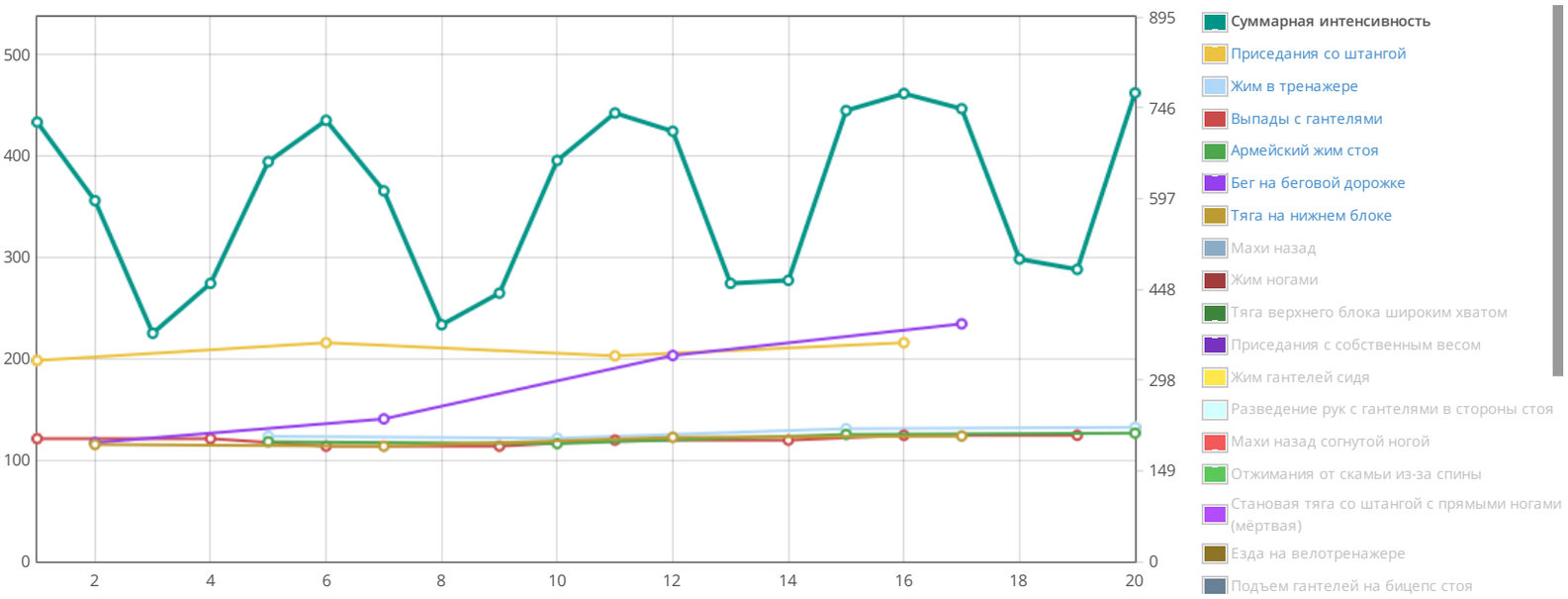
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с собственным весом	3	8-12	45-70 сек
2	Приседания со штангой	5	10-12	50-70 сек
3	Выпады с гантелями	3	15-20	50-60 сек
4	Жим ногами	3	8-12	45-70 сек
5	Подъем ягодиц («Мост»)	3	15-20	50-60 сек
6	Махи назад	4	18-20	45-70 сек
2-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин-15 мин	120 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	3	8-12	45-70 сек
3	Подъем гантелей на бицепс стоя	3	8-12	45-70 сек
4	Жим гантелей сидя	3	8-12	45-70 сек
5	Тяга на нижнем блоке	3	8-12	45-70 сек
6	Отжимания	3	8-12	45-70 сек
3-й день				
1	Езда на велотренажере	1	10 мин-15 мин	120 сек
2	«Велосипед»	3	15-20	50-60 сек
3	Скручивания	3	15-20	50-60 сек
4	Гиперэкстензия	3	15-20	50-60 сек
5	Боковые скручивания	4	8-12	45-60 сек
6	Косые скручивания	4	8-12	45-60 сек
4-й день				
1	Выпады с гантелями	3	15-20	50-60 сек
2	Подъем ягодиц («Мост»)	3	15-20	50-60 сек
3	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	8-12	45-70 сек
4	Махи назад согнутой ногой	4	18-20	45-70 сек
5	Подъем на носки в тренажере стоя	3	15-20	50-60 сек
6	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	8-12	45-70 сек
5-й день				
1	Езда на велотренажере	1	10 мин-15 мин	120 сек
2	Жим в тренажере	3	8-12	45-70 сек
3	Армейский жим стоя	3	8-12	45-70 сек
4	Подъем гантелей на бицепс стоя	3	8-12	45-70 сек
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	15-20	50-60 сек
6	Отжимания от скамьи из-за спины	3	8-12	45-70 сек

7	Отжимания	3	8-12	45-70 сек
6-й день (отдых)				
7-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 — 39 мин

Приседания с собственным весом
3×8 Отдых: 45 сек — тяжело

Приседания со штангой
5×10 Отдых: 50 сек — тяжело

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Махи назад
4×20 Отдых: 45 сек — тяжело

> 7.5 т 721 очков 520 ккал

Тренировка №2 — 41 мин

Бег на беговой дорожке
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Отжимания
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

> 3.89 т 593 очков 430 ккал

Тренировка №3 — 45 мин

Езда на велотренажере
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

«Велосипед»
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Скручивания
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Боковые скручивания
4×12 Отдых: 45 сек — нормально

Косые скручивания
4×12 Отдых: 45 сек — нормально

> 6 кг 375 очков 270 ккал

Тренировка №4 — 38 мин

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
3×15 Отдых: 60 сек — тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

Тренировка №5 — 48 мин

Езда на велотренажере
1×10 мин Отдых: 120 сек — тяжело

Жим в тренажере
3×12 Отдых: 45 сек — тяжело

Армейский жим стоя

Тренировка №6 — 39 мин

Приседания с собственным весом
3×8 Отдых: 50 сек — тяжело

Приседания со штангой
5×12 Отдых: 50 сек — тяжело

Выпады с гантелями

(мёртвая)
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Махи назад согнутой ногой
4×20 Отдых: 45 сек тяжело

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

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

> 9.11 т 457 очков 330 ккал

3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

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

Отжимания от скамьи из-за спины
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

Отжимания
3×12 Отдых: 45 сек тяжело

> 3.3 т 657 очков 470 ккал

3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Жим ногами
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Махи назад
4×18 Отдых: 50 сек тяжело

> 7.55 т 725 очков 520 ккал

Тренировка №7 — 44 мин

Бег на беговой дорожке
1×12 мин Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Отжимания
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

> 3.49 т 609 очков 440 ккал

Тренировка №8 — 46 мин

Езда на велотренажере
1×12 мин Отдых: 120 сек тяжело

«Велосипед»
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Боковые скручивания
4×10 Отдых: 50 сек тяжело

Косые скручивания
4×7 Отдых: 50 сек тяжело

> 6 кг 388 очков 280 ккал

Тренировка №9 — 37 мин

Выпады с гантелями
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Махи назад согнутой ногой
4×18 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

> 8.74 т 441 очков 320 ккал

Тренировка №10 — 50 мин

Езда на велотренажере
1×12 мин Отдых: 120 сек тяжело

Жим в тренажере
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×18 Отдых: 50 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

Отжимания
3×10 Отдых: 50 сек тяжело

> 3.01 т 659 очков 470 ккал

Тренировка №11 — 41 мин

Приседания с собственным весом
3×9 Отдых: 60 сек тяжело

Приседания со штангой
5×10 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Жим ногами
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Махи назад
4×20 Отдых: 45 сек тяжело

> 6.76 т 737 очков 530 ккал

Тренировка №12 — 47 мин

Бег на беговой дорожке
1×13 мин Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

> 2.99 т 707 очков 510 ккал

Тренировка №13 — 48 мин

Езда на велотренажере
1×13 мин Отдых: 120 сек тяжело

«Велосипед»

Тренировка №14 — 38 мин

Выпады с гантелями
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)

Тренировка №15 — 53 мин

Езда на велотренажере
1×13 мин Отдых: 120 сек тяжело

Жим в тренажере

3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Боковые скручивания
4×10 Отдых: 50 сек тяжело

Косые скручивания
4×8 Отдых: 50 сек тяжело

> 6 кг 457 очков 330 ккал

3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Махи назад согнутой ногой
4×20 Отдых: 45 сек тяжело

Подъем на носки в тренажере стоя
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

> 8.33 т 462 очков 330 ккал

3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×20 Отдых: 50 сек тяжело

Отжимания от скамьи из-за спины
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

Отжимания
3×8 Отдых: 60 сек тяжело

> 2.68 т 741 очков 530 ккал

Тренировка №16 45 мин

Приседания с собственным весом
3×9 Отдых: 70 сек тяжело

Приседания со штангой
5×12 Отдых: 70 сек тяжело

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Жим ногами
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Махи назад
4×18 Отдых: 70 сек оч. тяжело

> 8.03 т 767 очков 550 ккал

Тренировка №17 52 мин

Бег на беговой дорожке
1×15 мин Отдых: 120 сек тяжело

Тяга верхнего блока широким хватом
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 3.97 т 744 очков 530 ккал

Тренировка №18 52 мин

Езда на велотренажере
1×15 мин Отдых: 120 сек тяжело

«Велосипед»
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Боковые скручивания
4×6 Отдых: 60 сек тяжело

Косые скручивания
4×8 Отдых: 60 сек тяжело

> 6 кг 496 очков 360 ккал

Тренировка №19 42 мин

Выпады с гантелями
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем ягодиц («Мост»)
3×15 Отдых: 60 сек тяжело

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Махи назад согнутой ногой
4×18 Отдых: 70 сек оч. тяжело

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

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 9.33 т 480 очков 350 ккал

Тренировка №20 59 мин

Езда на велотренажере
1×15 мин Отдых: 120 сек тяжело

Жим в тренажере
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Армейский жим стоя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

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

Отжимания от скамьи из-за спины
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

Отжимания
3×12 Отдых: 70 сек тяжело

> 3.37 т 770 очков 550 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

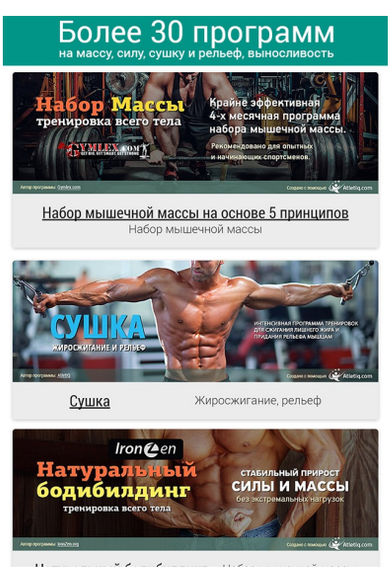
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

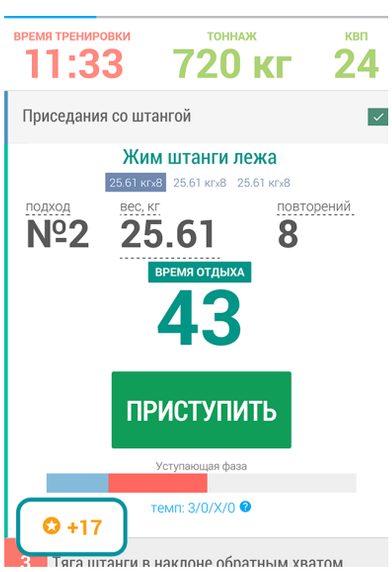
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

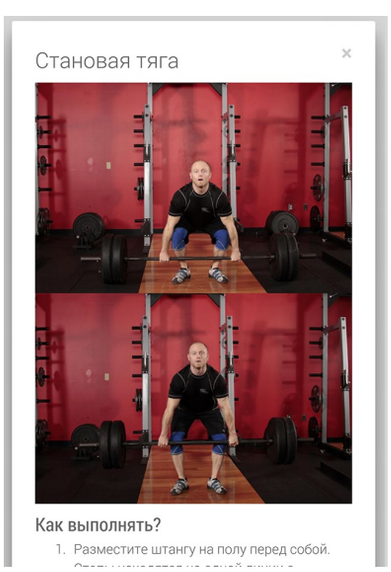
Как пользоваться мобильным ассистентом?

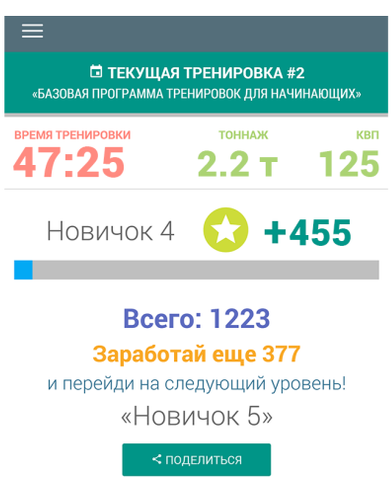
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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