

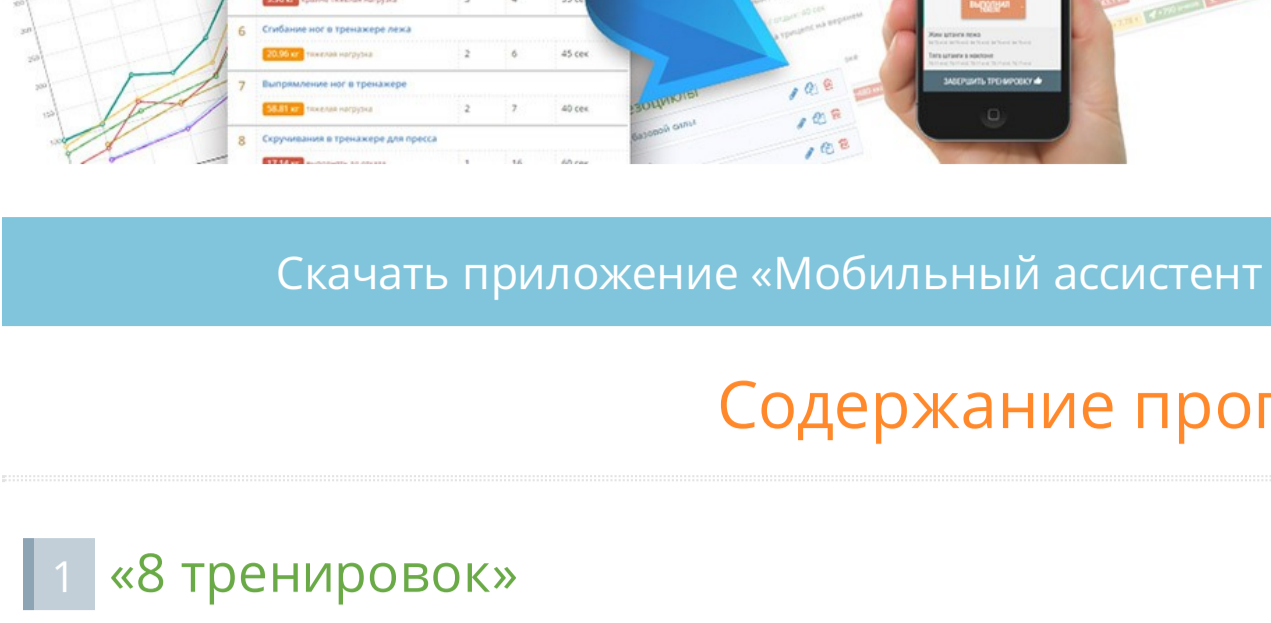
Опытный

15 дней

8 тренировок

~38 минут

<https://atletiq.com/programma/top-building-zhenskaya-programma-stroitelstva-verha-tela-1522.html>



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программу нагрузки 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 «8 тренировок»

Продолжительность в днях: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

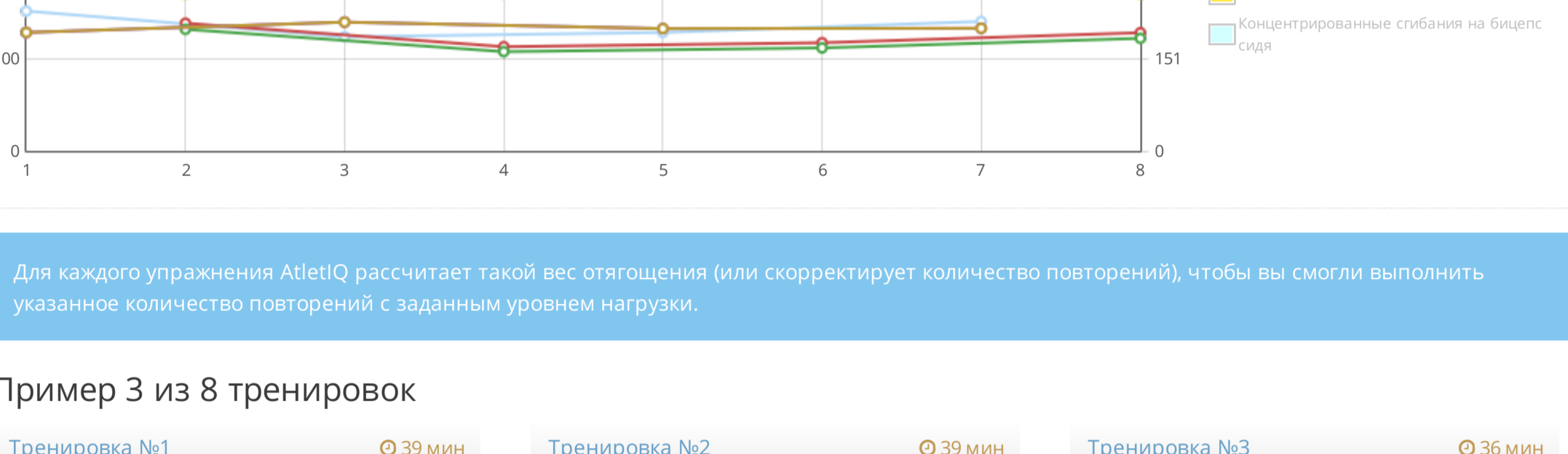
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим гантелей лежа (а)	3	10-15	⌚ 50-60 сек
2	Отжимания на брусьях (а)	3	8-12	⌚ 50-60 сек

🔒 Доступ открыт по подписке

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.

Пример 3 из 8 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 39 мин

- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания на брусьях 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x8 Отдых ⌚ 60 сек

> 1.88 т 🍀 739 очков 🔥 530 ккал

Тренировка №2 ⌚ 39 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x4 max Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых ⌚ 60 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x5 Отдых ⌚ 60 сек

> 1.99 т 🍀 731 очков 🔥 530 ккал

Тренировка №3 ⌚ 36 мин

- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Отжимания на брусьях 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим гантелей стоя 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x12 Отдых ⌚ 50 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x12 Отдых ⌚ 50 сек

> 2.23 т 🍀 702 очков 🔥 500 ккал

Стоимость полной версии 180 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

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 массу / 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