

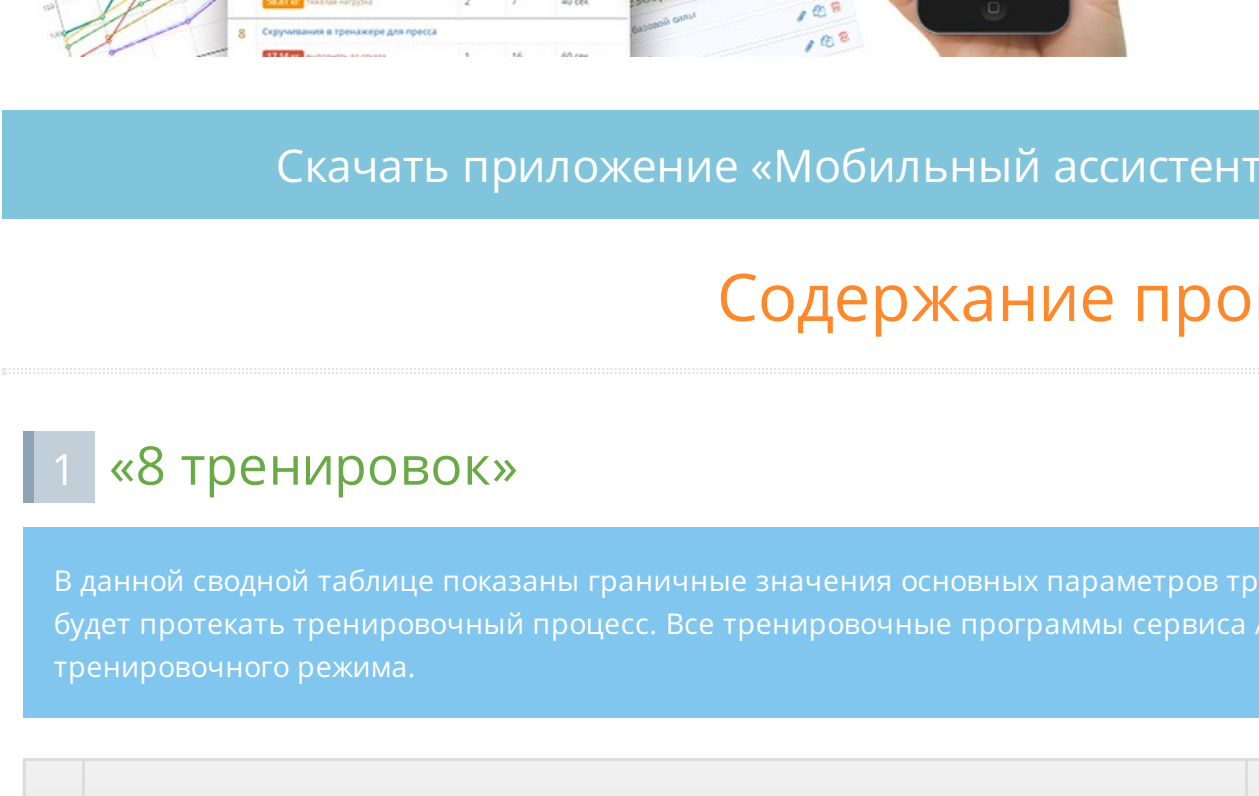
Опытный

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 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 «8 тренировок»

Продолжительность в день: 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
<b>1-й день</b>				
1	Жим гантелей лежа (a)	3	10-15	0 50-60 сек
2	Отжимания на брусьях (a)	3	8-12	0 50-60 сек
3	Жим гантелей стоя (b)	3	10-15	0 50-60 сек
4	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (b)	3	8-12	0 50-60 сек
5	Отжимания с поднятыми ногами	3	10-15	0 50-60 сек
6	Французский жим лежа с гантелями	3	8-12	0 50-60 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Подтягивания обратным хватом	3	4-6 (+max)	0 50-60 сек
2	Тяга гантели в наклоне (a)	3	10-15	0 50-60 сек
3	Концентрированные сгибания на бицепс сидя (a)	3	10-15	0 50-60 сек
4	Вертикальная тяга штанги к груди стоя (b)	3	8-12	0 50-60 сек
5	Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном (b)	3	8-12	0 50-60 сек
6	Тяга гири в упоре лежа	3	4-6	0 60 сек
<b>4-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 вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

**Тренировка №1** 0 39 мин

- Жим гантелей лежа 3x10 Отдых 0 60 сек
- Отжимания на брусьях 3x8 Отдых 0 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x10 Отдых 0 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 0 60 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x10 Отдых 0 60 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x8 Отдых 0 60 сек

> 1,88 т 739 очков 530 ккал

**Тренировка №2** 0 39 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x4 max Отдых 0 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x10 Отдых 0 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x10 Отдых 0 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x8 Отдых 0 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 0 60 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x5 Отдых 0 60 сек

> 1,99 т 731 очко 530 ккал

**Тренировка №3** 0 36 мин

- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых 0 50 сек
- Отжимания на брусьях 3x12 Отдых 0 50 сек
- Жим гантелей стоя 3x12 Отдых 0 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 0 50 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x12 Отдых 0 50 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x12 Отдых 0 50 сек

> 2,23 т 702 очко 500 ккал

**Тренировка №4** 0 36 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x5 max Отдых 0 50 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 0 50 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых 0 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x12 Отдых 0 50 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Отдых 0 50 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x6 Отдых 0 60 сек

> 2,39 т 737 очко 530 ккал

**Тренировка №5** 0 38 мин

- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых 0 50 сек
- Отжимания на брусьях 3x10 Отдых 0 50 сек
- Жим гантелей стоя 3x12 Отдых 0 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 0 50 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x12 Отдых 0 50 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x10 Отдых 0 50 сек

> 2,11 т 693 очко 500 ккал

**Тренировка №6** 0 37 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x6 max Отдых 0 50 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 0 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых 0 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых 0 50 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x10 Отдых 0 50 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x6 Отдых 0 60 сек

> 2,27 т 731 очко 530 ккал

**Тренировка №7** 0 38 мин

- Жим гантелей лежа 3x15 Отдых 0 50 сек
- Отжимания на брусьях 3x8 Отдых 0 60 сек
- Жим гантелей стоя 3x15 Отдых 0 50 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 0 60 сек
- Отжимания с поднятыми ногами 3x15 Отдых 0 50 сек
- Французский жим лежа с гантелями 3x8 Отдых 0 60 сек

> 2,15 т 724 очко 520 ккал

**Тренировка №8** 0 38 мин

- Подтягивания обратным хватом 3x4 max Отдых 0 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых 0 50 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x15 Отдых 0 50 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x8 Отдых 0 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 0 60 сек
- Тяга гири в упоре лежа 3x7 max Отдых 0 60 сек

> 2,26 т 787 очко 570 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 спонсорскому 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.

**Более 30 программ**  
на тему: сила, сила, выносливость

**Новор Мясн**  
программа для набора мышечной массы на уровне 5 тренировок

**Сушка**  
программа для похудения

**Сила**  
программа для набора мышечной массы

**Натуральный бодибилдинг**  
программа для набора мышечной массы

**11:33** **720 кг** **24**

Приседания со штангой

**Жим штанги лежа**  
Фитнес-дневник

подход: **№2** вес: **25.61** повторений: **8**

время отхода: **43**

**ПРИСТУПИТЬ**

повторите вкл

пик: 30/00

Тяга штанги в наклоне и концентрированные сгибания

**Становая тяга**

Как выполнять? Разместите штангу на полу перед собой

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2**  
БАДЫ И ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧАЛЬЩИКОВ

**11:25** **2.2 т** **125**

**Новичок 4** **+455**

**Всего: 1223**  
**Заработай еще 377**  
и получи на следующий уровень!

**«Новичок 5»**

**«Следующий»**

[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