



# ПРОГРАММА НА СУШКУ ТЕЛА для женщин

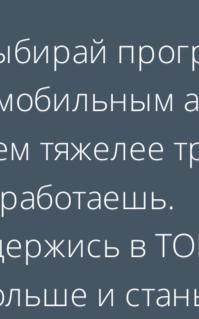
12 интенсивных тренировок  
для сжигания жира  
и прорисовки рельефа

Автор программы: Fit4Power.ru

Создано с помощью Atletiq.com

ДОБРО ВЕРНО!

Сжигайте подкожный жир и обретайте долгожданный рельеф с женским тренинг-комплексом на сушку тела



26 дней

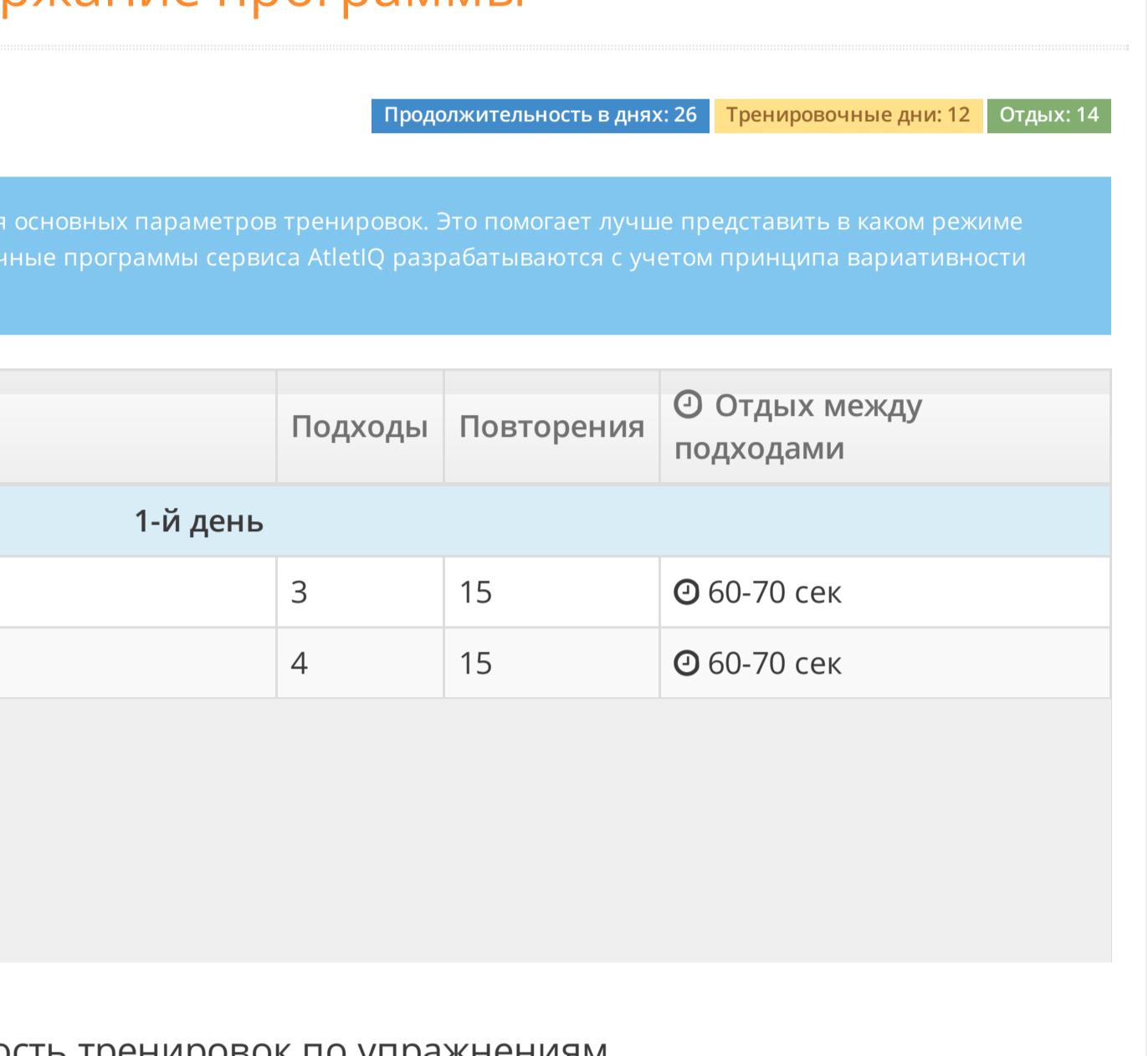
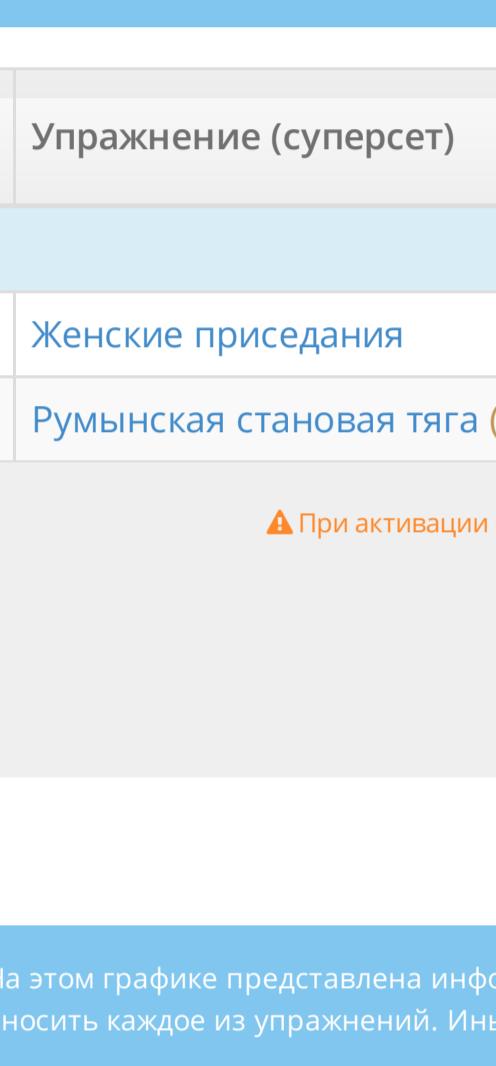
12 тренировок

~86 минут

Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности.

Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф оказывается элементарно — придерживаемся основных принципов спортивной «сушки» и выполняем упражнения предложен

<https://atletiq.com/programms/289>



Добейся дуального эффекта похудения и сохранения мышечных объемов за 12 интенсивных тренировок на сушку для женщин

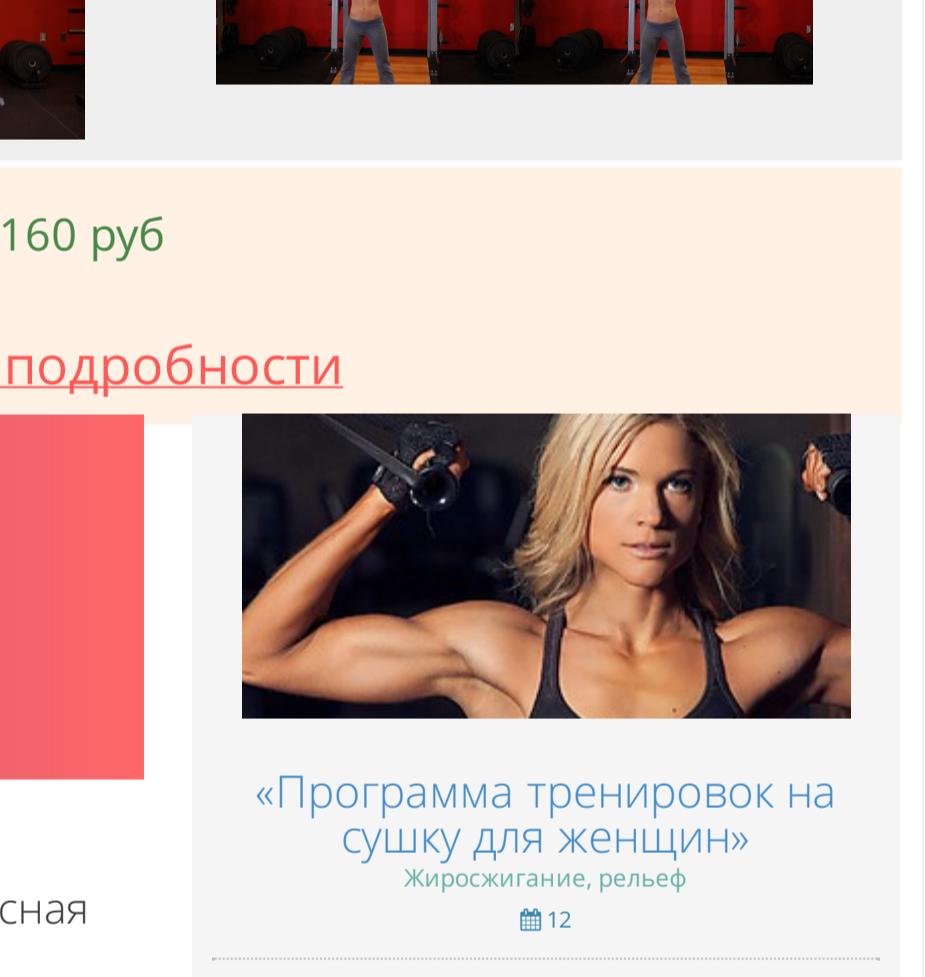
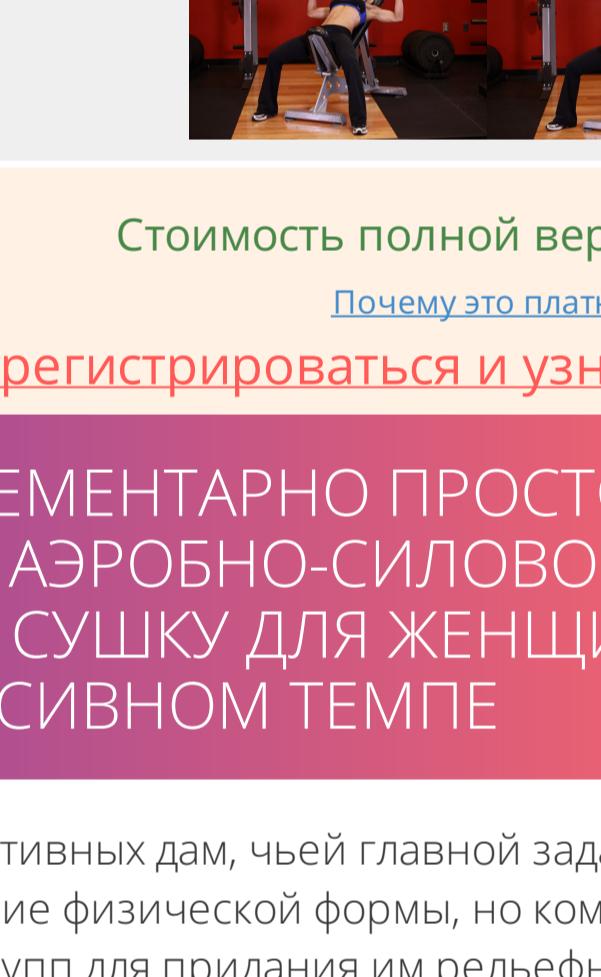
На данную работу над собой понадобится всего 26 дней, из которых 12 являются тренировочными. На протяжении этого периода интенсивность тренировок будет постоянно варьироваться по принципу: 2 тяжелых, 1 легкая. График занятий предполагает всего 3 посещения зала в неделю — по понедельникам, средам и пятницам.

Программой преследуется одновременно две цели — сжигание жировой ткани и максимально возможное сохранение мышечной массы. Именно поэтому схемой тренировок предусматривается выделение достаточного количества времени на работу со всеми мышечными группами.

А именно: в понедельник и среду комплекс упражнений ориентирован на развитие мышц ног и живота, где день за день меняется лишь общая нагрузка, промежуточная тренировка по средам акцентирована на проработку спины, груди, рук, плеч и пресса, то есть незадействованных в процессе первой тренировки частей тела. Отличительной чертой такой программы является то, что в ней четко скомбинированы анаэробная нагрузка с аэробной.



Автор:  
fit4power.ru



Скачать приложение «Мобильный ассистент Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

## Содержание программы

### 1 «1 месяц»

Продолжительность в днях: 26 | Тренировочные дни: 12 | Отдых: 14

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	Женские приседания	3	15	60-70 сек
2	Румынская становая тяга (а)	4	15	60-70 сек

⚠ При активации спишется 8 поинтов

### 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 З из 12 тренировок

#### Тренировка №1 0:84 мин

Женские приседания 3x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Румынская становая тяга 4x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 0:60 сек тяжело

Выпады с гантелями 4x20 Отдых 0:60 сек тяжело

• Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 0:60 сек тяжело

• Скручивания на наклонной скамье 2x20 мах Отдых 0:70 сек до отказа

• Подъем ног в висе на перекладине 2x10 мах Отдых 0:70 сек до отказа

Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 0:60 сек тяжело

1048 очков

#### Тренировка №2 0:52 мин

• Тяга верхнего блока к груди 3x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Жим гантеляй лежа на скамье с положительным наклоном 3x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Французский жим сидя 3x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Жим гантеляй стоя 3x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Попередний подъем гантеляй на бицепс 3x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Подъем ног в висе на перекладине 2x10 мах Отдых 0:70 сек до отказа

• «Велосипед» 3x26 мах Отдых 0:70 сек до отказа

721 очков

#### Тренировка №3 0:84 мин

Женские приседания 3x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Румынская становая тяга 4x15 Отдых 0:60 сек тяжело

• Сгибание ног в тренажере лежа 4x20 Отдых 0:60 сек тяжело

Выпады с гантелями 4x20 Отдых 0:60 сек до отказа

• Езда на велотренажере 1x15 мин Отдых 0:60 сек тяжело

• Скручивания на наклонной скамье 2x20 мах Отдых 0:70 сек до отказа

• Подъем ног в висе на перекладине 2x10 мах Отдых 0:70 сек до отказа

Езда на велотренажере 1x25 мин Отдых 0:60 сек тяжело

1071 очков

### Справочник упражнений программы

#### «Велосипед»

#### Выпады с гантелями

#### Езда на велотренажере

#### Женские приседания

#### Жим гантеляй лежа на скамье с положительным наклоном

#### Жим гантеляй стоя

Стоимость полной версии 160 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

ПОХУДЕТЬ ЭЛЕМЕНТАРНО ПРОСТО:  
ВЫПОЛНЯЕМ АЭРОБНО-СИЛОВОЙ  
КОМПЛЕКС НА СУШКУ ДЛЯ ЖЕНЩИН  
В ИНТЕНСИВНОМ ТЕМПЕ

«Программа тренировок на сушку для женщин»  
Хироэкинание, рельеф

Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности.

Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф оказывается элементарно — придерживаемся основных принципов спортивной «сушки» и выполняем упражнения предложен

• Скачать в PDF

Автор программы

fit4power.ru

Подробнее о программе

Стоимость полной версии 160 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности.

Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф оказывается элементарно — придерживаемся основных принципов спортивной «сушки» и выполняем упражнения предложен

• Скачать в PDF

Автор программы

fit4power.ru

Подробнее о программе

Стоимость полной версии 160 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности.

Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф оказывается элементарно — придерживаемся основных принципов спортивной «сушки» и выполняем упражнения предложен

• Скачать в PDF

Автор программы

fit4power.ru

Подробнее о программе

Стоимость полной версии 160 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности.

Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф оказывается элементарно — придерживаемся основных принципов спортивной «сушки» и выполняем упражнения предложен

• Скачать в PDF

Автор программы

fit4power.ru

Подробнее о программе

Стоимость полной версии 160 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности.

Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф оказывается элементарно — придерживаемся основных принципов спортивной «сушки» и выполняем упражнения предложен

• Скачать в PDF

Автор программы

fit4power.ru

Подробнее о программе

Стоимость полной версии 160 руб

Почему это платно?

Зарегистрироваться и узнать подробности

Спешим обрадовать всех спортивных дам, чьей главной задачей является не просто поддержание физической формы, но комплексная проработка всех мышечных групп для придания им рельефности.

Снизить процент жировых тканей и обрести желаемый рельеф оказывается элементарно — придерживаемся основных принципов спортивной «сушки» и выполняем упражнения предложен

• Скачать в PDF

Ав