«Критический» фитнес по женскому календарю — используй циклические схемы нагрузок.

Новичок | 22 дня | 12 тренировок | ~41 минута

Женский организм устроен деликатно, но это не значит, что в брутальном «мужском» спорте вам, милые дамы, не место. У команды Атлетик свой особый взгляд на результативный женский тренинг — мы периодизируем спортивный график по физиологическому «календарному» циклу.

https://atletiq.com/programms/587

Автор:
AYarmots

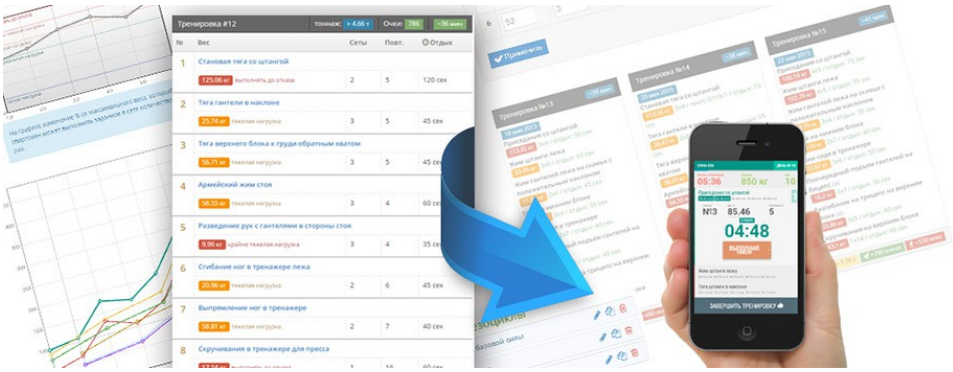
Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффектным окажется результат зависит только от вас.

Женский спорт-брейк по циклу: меняй интенсивность нагрузок, добивайся максимальной результативности

Кто бы там что ни говорил, мы в Атлетик уверены: силовой спорт неимоверно красив, потому что однажды он широко распахнул двери для женщины. И сегодня прекрасная половина человечества продолжает активно осваиваться в залах: «приручать» снаряды, колонизировать тренажеры и покорять спортивные подиумы.

Это единственно доказывает, что слабый пол в тяжелом спорте ровным счетом ничем не уступает мужчинам. Ничем! Разве что женский тренинг имеет свои естественные «месячные» особенности, о которых ты, наверняка, наслышана, раз уж заглянула сюда.

Что ж, тебе повезло! Знающая свое дело команда Атлетик поможет адаптировать твой тренировочный график под смену фаз менструального цикла. Но не жди он нас нудных лекций по женской физиологии — мы практики, а потому уже подготовили периодизированный план тренировок в зале для девушек, который тебе остается синхронизировать со своим менструальным календарем. Спорту быть вопреки всему!



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 «1-3 неделя»

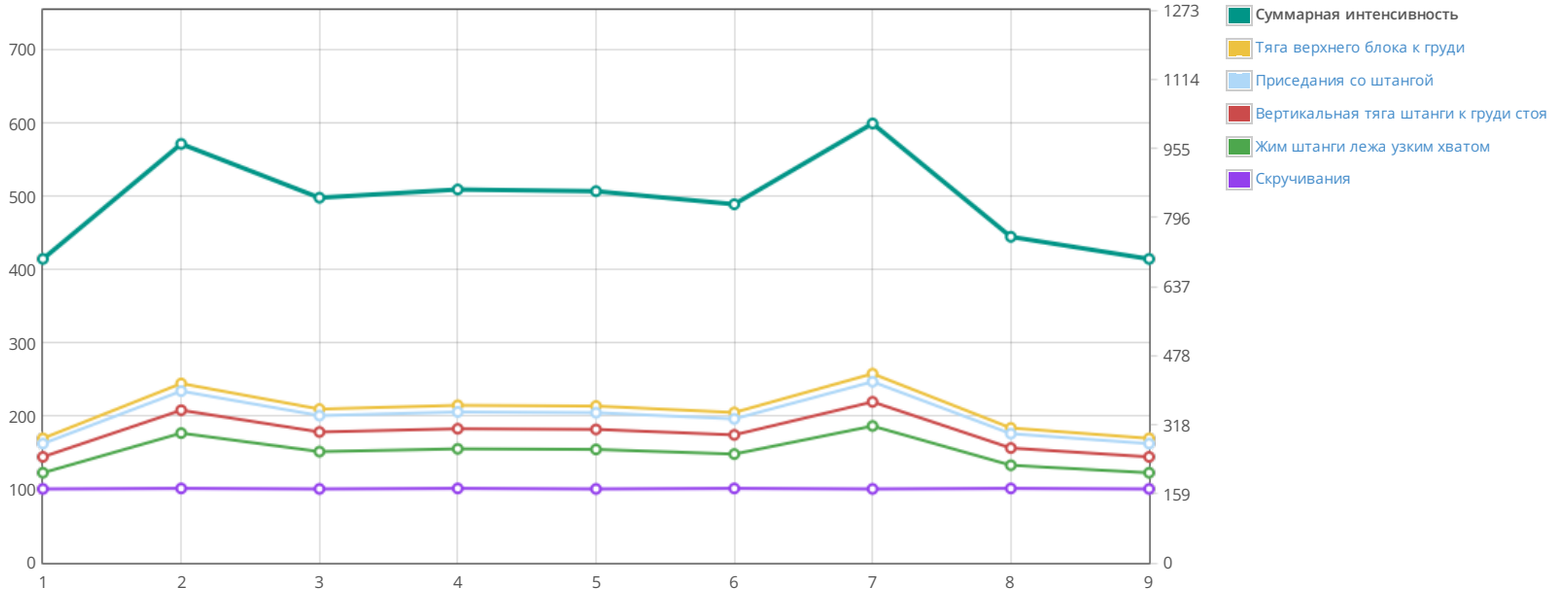
Продолжительность в днях: 17 | Тренировочные дни: 9 | Отдых: 8

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	Скручивания	4	15-20 (+max)	50 сек
2	Приседания со штангой	3-4	10-16	70-100 сек
3	Тяга верхнего блока к груди	3-4	10-16	70-100 сек
4	Жим штанги лежа узким хватом	3-4	10-16	70-100 сек
5	Вертикальная тяга штанги к груди стоя	3-4	10-16	70-100 сек
	2-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 — 35 мин

Скручивания
4×15 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Приседания со штангой
3×10 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 70 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×10 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 70 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 70 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 70 сек — тяжело

700 очков

Тренировка №2 — 43 мин

Скручивания
4×20 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Приседания со штангой
4×12 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 80 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×12 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 80 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×12 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 80 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 80 сек — тяжело

965 очков

Тренировка №3 — 40 мин

Скручивания
4×15 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Приседания со штангой
3×15 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×15 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×15 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×15 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

841 очков

Тренировка №4 — 41 мин

Скручивания
4×20 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Приседания со штангой
3×11 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×11 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×11 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 100 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×11 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 100 сек — оч. тяжело

860 очков

Тренировка №5 — 39 мин

Скручивания
4×15 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Приседания со штангой
3×13 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×13 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×13 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×13 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — оч. тяжело

856 очков

Тренировка №6 — 40 мин

Скручивания
4×20 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Приседания со штангой
3×16 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×16 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×16 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×16 — Темп: 2/0/2/0 — Отдых: 90 сек — тяжело

826 очков

Тренировка №7 — 43 мин

Скручивания
4×15 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Тренировка №8 — 38 мин

Скручивания
4×20 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Тренировка №9 — 37 мин

Скручивания
4×15 max — Отдых: 50 сек — до отказа

Приседания со штангой
4×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
4×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
4×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

1012 очков

Приседания со штангой
3×14 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×14 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×14 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×14 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

751 очков

Приседания со штангой
3×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Жим штанги лежа узким хватом
3×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

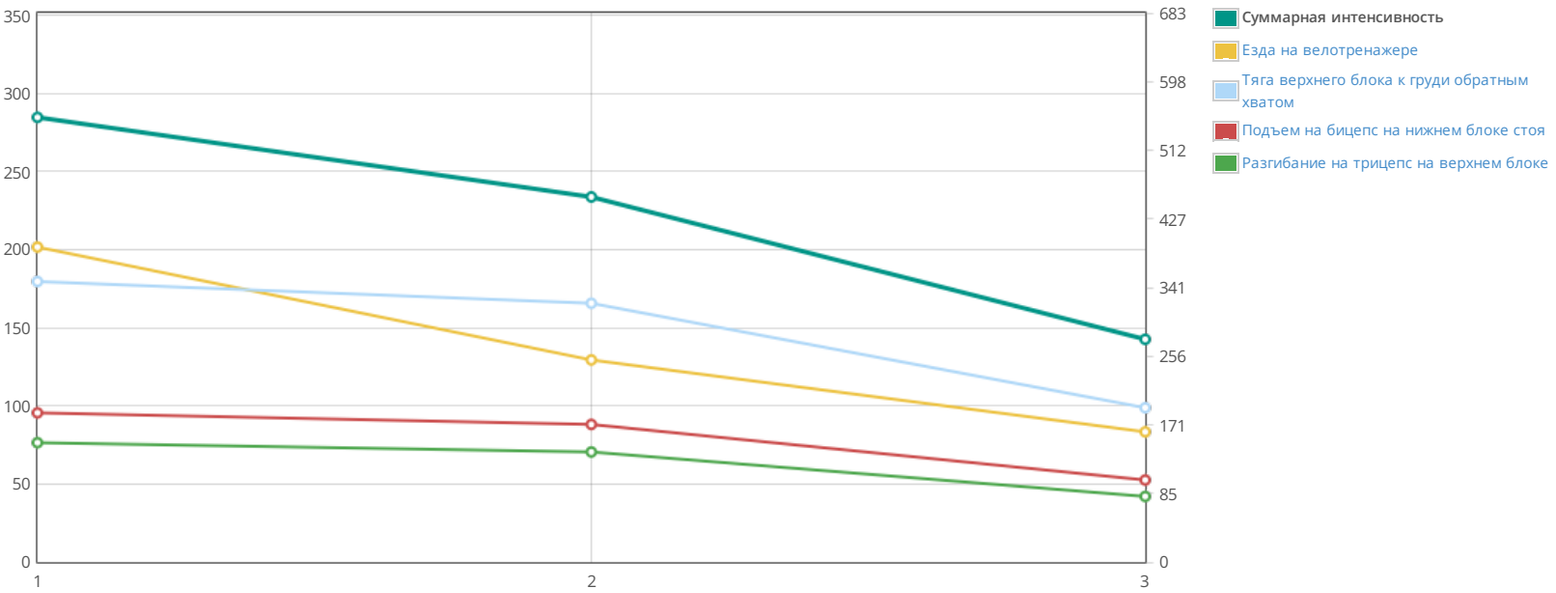
Вертикальная тяга штанги к груди стоя
3×10 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

700 очков

2 «4 неделя (легкая)»

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом	2-3	15-20	80 сек
2	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2-3	15-20	80 сек
3	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя	2-3	15-20	80 сек
4	Езда на велотренажере	1	16 мин-30 мин	40 сек
	2-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1 55 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×20 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×20 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×20 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек тяжело

Езда на велотренажере

Тренировка №2 46 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
3×18 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
3×18 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек нормально

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
3×18 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек нормально

Езда на велотренажере

Тренировка №3 36 мин

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом
2×15 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек нормально

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
2×15 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек нормально

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
2×15 Темп: 2/0/2/0 Отдых: 80 сек нормально

Езда на велотренажере

1×30 мин Отдых: 40 сек тяжело

553 очков

1×22 мин Отдых: 40 сек нормально

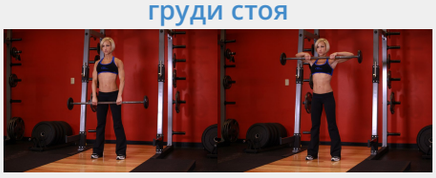
454 очков

1×16 мин Отдых: 40 сек нормально

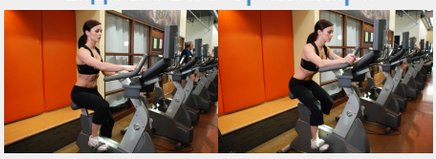
277 очков

Справочник упражнений программы

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

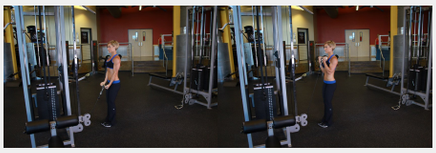


Езда на велотренажере

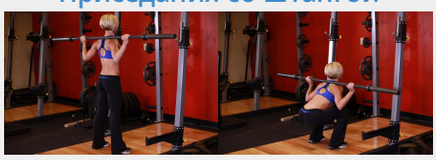


Жим штанги лежа узким хватом

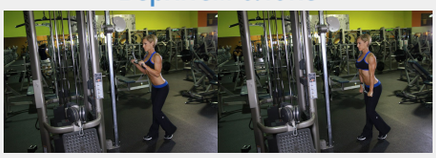
Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя



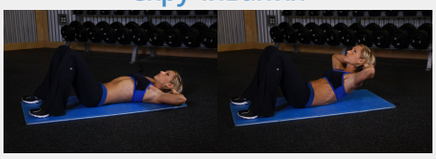
Приседания со штангой



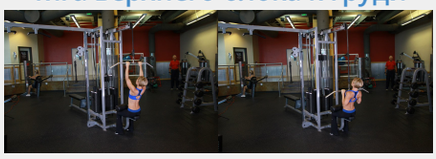
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



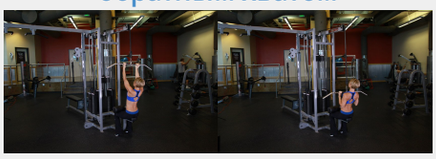
Скручивания



Тяга верхнего блока к груди



Тяга верхнего блока к груди обратным хватом



ИСПОЛЬЗУЙ ЖЕНСКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО — ПОЛУЧАЙ ОТДАЧУ ОТ КАЖДОГО ДНЯ МЕСЯЧНОГО ЦИКЛА

Силовые тренировки при месячных? Атлетик только за! Используй особую схему циклированных нагрузок для рекордных успехов в спорте.

Если ты не шибко опытная спортсменка и пока не метишь в профессиональные фитнес-бикинистки — это программа специально для тебя. С ее помощью ты точно не совершишь радикальных телопреобразований, но заметно оформишься и подтянешься во всех значимых местах.

> Итак, повторимся: поскольку работоспособность организма женщины переменчива, как и ее характер, комплекс упражнений в тренажерном зале для девушек должен быть привязан к текущему физическому состоянию, которое определяется фазой цикла.

Исходя из этого, мы решили разбить тренировочный курс на два блока.

Первый будет проходить в интенсивном формате, второй будет предменструальным, а, значит, максимально облегченным.

> Чтобы подстроить тренинг под свои особые календарные даты, стартуй программу сразу после окончания месячных.

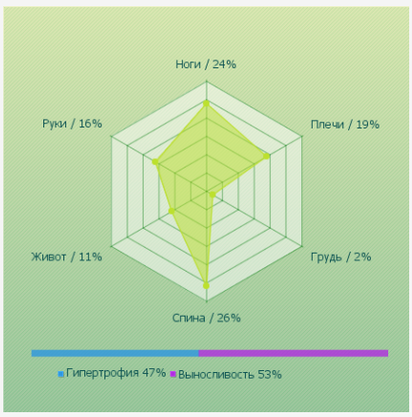
Первый мезоцикл — это время твоих свершений. Именно сейчас мышцы невероятно выносливы и готовы к испытаниям нагрузкой, поэтому мы насытили тренировки классической силовой работой.

«Для девушек (I уровень)»

Поддержание формы

12

Женский организм устроен деликатно, но это не значит, что в брутальном «мужском» спорте вам, милые дамы, не место. У команды Атлетик свой особый взгляд на результативный женский тренинг — мы периодизируем спортивный график по физиологическому «календарному» циклу.



В этом ты ничем не отличаешь от мускулистых ребят — чтобы добиваться результатов и прогрессировать, тебе необходима работа с весом.

Конечно, никто не предложит тебе взвалить себе на плечи пару центнеров, но нагрузка должна быть чувствительной.

Однако же сам стиль тренинга будет типично дамским.

В виду того, что женская мускулатура не «приучена» таскать тяжести (в ней значительно меньше волокон, нежели в мужской) ее придется донимать высокообъемными подходами на — 10-16 повторений.

> Кстати говоря, таким приемом мы не только мышцы «пробьем», но и жирок сгоним, который твое тело предпочитает держать «про запас».

Интенсивность работы будет незначительно изменяться в пределах мезоцикла — в последних тренировках нагрузочный стресс пойдет на убыль. Связано это с вхождением твоего организма в овуляторную фазу, когда его физические возможности ослабевают.

Теперь перейдем к выбору упражнений в тренажерном зале для девушек

В основе своей это будут — мультисуставные движения. Для тренировки ягодиц используем бесконкурентные приседы со штангой, ну а прочие усилия сосредоточим на развитие верхней, «отстающей» части корпуса.

> «Дележом» мы заниматься не станем — работаем комплексно со всем массивом мышц по принципу fuulbody.

К третьей неделе твоя энергетика дает сбой — все в порядке, так и «задумано» физиологией. Очевидно, тяжелую базу, как и любую нагрузку на мышцы пресса в этот период придется исключить.

Самое время заняться мелкой мускулатурой и легкой аэробикой — работой, которая не слишком утомит тебя, но и не позволит «выпасть» из рабочего графика.

В дни «пришествия» некоторые дамы и вовсе отказываются от посещений зала, предпочитая возлежать на диване, закидываясь анальгетиками. Обвинить их в этом сложно — с гормонами попробуй-ка совладай.

> Но если ты не испытываешь болезненных ощущений и дискомфорта — не ленись. Организм уязвим, но вполне дееспособен, поэтому ограниченная физическая активность пойдет тебе на пользу.

Как видишь, женские биоритмы отлично поддаются «дрессировке». Возьми фитнес-старт с этой программы и преврати свои маленькие слабости в исключительную «фору». Удачи!

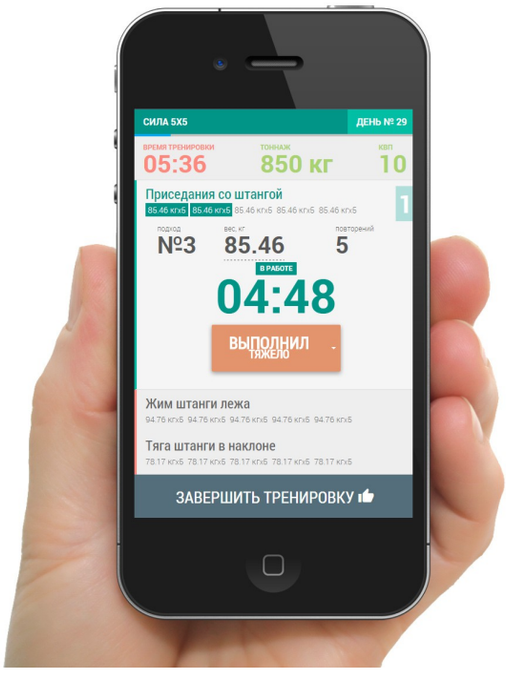
Автор программы

AYarmots

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

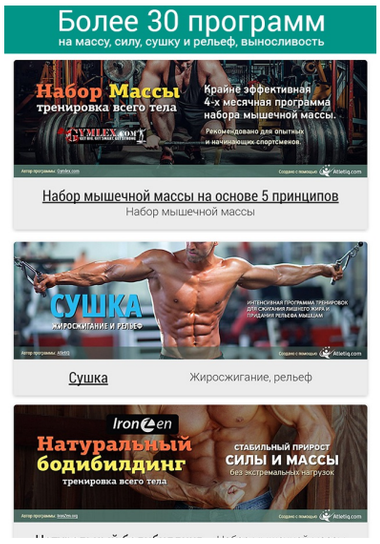
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

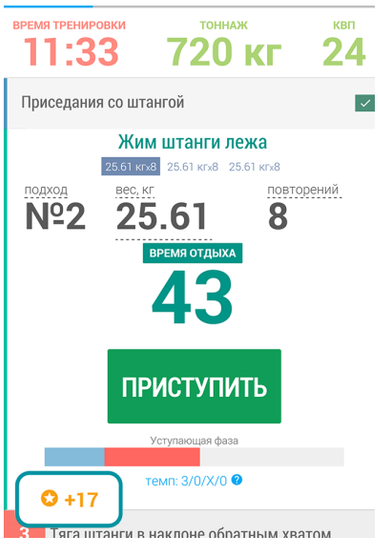
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

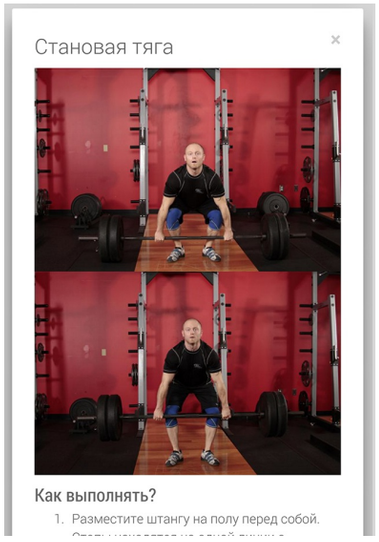
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

© 2017 — AtletIQ.com