

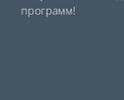
## Мышцы подтянутся: сделай себе идеальное тело за месяц тренинга с экспертами Атлетик.

**Опытный** **23** дня **12** тренировок **~66** минут

Тонус мускулатуры — вот, что должно тебя по-настоящему заботить. И не только в сезон коротких юбок и открытых маек, а денно и нощно.

Как раз для этих целей фитнес-изобретатели Атлетик «припасли» универсальную корректирующую программу, которая в сжатые сроки вернет мышцам приятный глазу и мужским рукам «поджарый вид» и упругость.

<https://atletiq.com/programs/695>



AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Уверись в ТОПе спортсменов как можно раньше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные минуты для активации закрытых программ!

### Открой месяц фитнеса в стиле "femine«придай фигуре женственной спортивности».

Внешность для женщины — основной «козырь» в естественном отборе. А потому каждая барышня за эту самую внешность душу продаст. Только к чему тогда жертва? Стоит ли слепля голову вешать в клинику пластической хирургии, чтобы через месяц воспользоваться услугами «укреплителей», когда можно найти спасение в спорте! Главный тренинг — вот лучшая «хирургия красоты» для девичьих тел.

Итак, если ты все же отсыкала в себе любимой очередной изъян — будем исправлять. Только спокойствие! На того сурового паренка с бицепсом "ну совсем не приличного размера" мы ровняться не станем. «Ляжки как у Машки» нам тоже безынтересны. А вот «поддерживающая» программа силовых тренировок для девушек, которая здорово потрудится над безупречностью твоего силуэта и быстро приведет мышцы в тонус — то, что надо!

P.S. Гарантируем, выглядешь и самооощаешься ты будешь на порядок юнее «страшной паспортной даты». Так что вперед! Можешь бессовестно привирать о своем возрасте — все равно никто не уличит!

### 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>

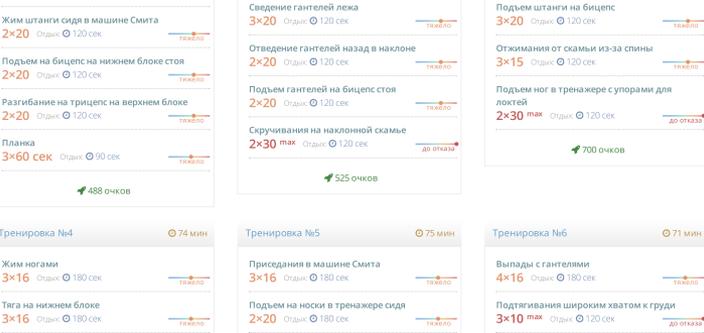
## Содержание программы

В данной свободной 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 ногами	3	16-20	120-180 сек
2	Тяга на нижнем блоке	3	16-20	120-180 сек
3	Отжимания на брусьях - вариант для проработки грудных мышц	2	16-20	120-180 сек
4	Жим штанги сидя в машине Смита	2	16-20	120-180 сек
5	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя	2	16-20	120-180 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	2	16-20	120-180 сек
7	Планка	3	60 сек-90 сек	90-120 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				
<b>3-й день</b>				
1	Приседания в машине Смита	3	16-20	120-180 сек
2	Подъем на носки в тренажере сидя	2	20-25	120-180 сек
3	Тяга верхнего блока к груди	3	16-20	120-180 сек
4	Сведение гантелей лежа	3	16-20	120-180 сек
5	Отведение гантелей назад в наклоне	2	16-20	120-180 сек
6	Подъем гантелей на бицепс стоя	2	16-20	120-180 сек
7	Скручивания на наклонной скамье	2	Max	120 сек
<b>4-й день (отдых)</b>				
<b>5-й день</b>				
1	Выпады с гантелями	4	16-20	120-180 сек
2	Подтягивания широким хватом к груди	3	Max	120 сек
3	Жим штанги лежа	3	16-20	120-180 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	16-20	120-180 сек
5	Отжимания от скамьи из-за спины	3	12-15	120-180 сек
6	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	2	Max	120 сек
<b>6-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.

<b>Тренировка №1</b> 58 мин Жим ногами 3x20 Отдых 120 сек Тяга на нижнем блоке 3x20 Отдых 120 сек Отжимания на брусьях - вариант для проработки грудных мышц 2x20 Отдых 120 сек Жим штанги сидя в машине Смита 2x20 Отдых 120 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 2x20 Отдых 120 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x20 Отдых 120 сек Планка 3x60 сек Отдых 90 сек 488 очков	<b>Тренировка №2</b> 60 мин Приседания в машине Смита 3x20 Отдых 120 сек Подъем на носки в тренажере сидя 2x25 Отдых 120 сек Тяга верхнего блока к груди 3x20 Отдых 120 сек Сведение гантелей лежа 3x20 Отдых 120 сек Отведение гантелей назад в наклоне 2x20 Отдых 120 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 2x20 Отдых 120 сек Скручивания на наклонной скамье 2x30 max Отдых 120 сек 525 очков	<b>Тренировка №3</b> 58 мин Выпады с гантелями 4x20 Отдых 120 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x10 max Отдых 120 сек Жим штанги лежа 3x20 Отдых 120 сек Подъем на бицепс 3x20 Отдых 120 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x15 Отдых 120 сек Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 2x30 max Отдых 120 сек 700 очков
<b>Тренировка №4</b> 74 мин Жим ногами 3x16 Отдых 180 сек Тяга на нижнем блоке 3x16 Отдых 180 сек Отжимания на брусьях - вариант для проработки грудных мышц 2x16 Отдых 180 сек Жим штанги сидя в машине Смита 2x16 Отдых 180 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 2x16 Отдых 180 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x16 Отдых 180 сек Планка 3x90 сек Отдых 120 сек 448 очков	<b>Тренировка №5</b> 75 мин Приседания в машине Смита 3x16 Отдых 180 сек Подъем на носки в тренажере сидя 2x20 Отдых 180 сек Тяга верхнего блока к груди 3x16 Отдых 180 сек Сведение гантелей лежа 3x16 Отдых 180 сек Отведение гантелей назад в наклоне 2x16 Отдых 180 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 2x16 Отдых 180 сек Скручивания на наклонной скамье 2x30 max Отдых 120 сек 475 очков	<b>Тренировка №6</b> 71 мин Выпады с гантелями 4x16 Отдых 180 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x10 max Отдых 120 сек Жим штанги лежа 3x16 Отдых 180 сек Подъем на бицепс 3x16 Отдых 180 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x12 Отдых 180 сек Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 2x30 max Отдых 120 сек 654 очков
<b>Тренировка №7</b> 65 мин Жим ногами 3x20 Отдых 150 сек Тяга на нижнем блоке 3x20 Отдых 150 сек Отжимания на брусьях - вариант для проработки грудных мышц 2x20 Отдых 150 сек Жим штанги сидя в машине Смита 2x20 Отдых 150 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 2x20 Отдых 150 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x20 Отдых 150 сек Планка 3x60 сек Отдых 90 сек 478 очков	<b>Тренировка №8</b> 67 мин Приседания в машине Смита 3x20 Отдых 150 сек Подъем на носки в тренажере сидя 2x25 Отдых 150 сек Тяга верхнего блока к груди 3x20 Отдых 150 сек Сведение гантелей лежа 3x20 Отдых 150 сек Отведение гантелей назад в наклоне 2x20 Отдых 150 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 2x20 Отдых 150 сек Скручивания на наклонной скамье 2x30 max Отдых 120 сек 516 очков	<b>Тренировка №9</b> 63 мин Выпады с гантелями 4x20 Отдых 150 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x10 max Отдых 120 сек Жим штанги лежа 3x20 Отдых 150 сек Подъем на бицепс 3x20 Отдых 150 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x15 Отдых 150 сек Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 2x30 max Отдых 120 сек 693 очков
<b>Тренировка №10</b> 68 мин Жим ногами 3x18 Отдых 150 сек Тяга на нижнем блоке 3x18 Отдых 150 сек Отжимания на брусьях - вариант для проработки грудных мышц 2x18 Отдых 150 сек Жим штанги сидя в машине Смита 2x18 Отдых 150 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 2x18 Отдых 150 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x18 Отдых 150 сек Планка 3x90 сек Отдых 120 сек 477 очков	<b>Тренировка №11</b> 68 мин Приседания в машине Смита 3x18 Отдых 150 сек Подъем на носки в тренажере сидя 2x20 Отдых 180 сек Тяга верхнего блока к груди 3x18 Отдых 150 сек Сведение гантелей лежа 3x18 Отдых 150 сек Отведение гантелей назад в наклоне 2x18 Отдых 150 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 2x18 Отдых 150 сек Скручивания на наклонной скамье 2x30 max Отдых 120 сек 501 очко	<b>Тренировка №12</b> 66 мин Выпады с гантелями 4x18 Отдых 150 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x10 max Отдых 120 сек Жим штанги лежа 3x18 Отдых 150 сек Подъем на бицепс 3x18 Отдых 150 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x12 Отдых 180 сек Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 2x30 max Отдых 120 сек 676 очков

## Справочник упражнений программы

<b>Выпады с гантелями</b> 	<b>Жим ногами</b> 	<b>Жим штанги лежа</b> 
<b>Жим штанги сидя в машине Смита</b> 	<b>Отведение гантелей назад в наклоне</b> 	<b>Отжимания на брусьях - вариант для проработки грудных мышц</b> 
<b>Отжимания от скамьи из-за спины</b> 	<b>Планка</b> 	<b>Подтягивания широким хватом к груди</b> 
<b>Подъем гантелей на бицепс стоя</b> 	<b>Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя</b> 	<b>Подъем на носки в тренажере сидя</b> 
<b>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей</b> 	<b>Подъем штанги на бицепс</b> 	<b>Приседания в машине Смита</b> 
<b>Разгибание на трицепс на верхнем блоке</b> 	<b>Сведение гантелей лежа</b> 	<b>Скручивания на наклонной скамье</b> 
<b>Тяга верхнего блока к груди</b> 	<b>Тяга на нижнем блоке</b> 	

## ЗАЙМИСЬ «ПРАВЫМ ДЕЛОМ» — ПОРАБОТАЙ СО СВОИМ ТЕЛОМ: ПОДТЯНИ ФОРМУ ЗА 4 НЕДЕЛИ.

План твоего преображения у нас, прямо скажем, грандиозный — за 4 недели занятий мы намерены спелить из тебя «конфетку» с подтянутой фигуркой. При этом твои тренировочная «занятость» в недельном расписании у тебя будет вполне «гуманной» — всего три рабочих дня (печально, что составители КЗОТА не такие понимающие).

Если покажется мало, ты всегда можешь совместить настоящий комплекс упражнений для поддержания формы для девушек «кардио-нагрузки», чем извлечешь дополнительное выигду в «метаболическом» плане.

### «Кирпичики» программы

Что касается упражнений, то тут тебе не построятся «подъемы ног в позу кошечки» и бесполезные наклоны из стороны в сторону — оставь эти глупости «сексуальным любителям» групповой аэробики. При всей своей внешней хрупкости женщина вполне способна уметь обращаться с тяжелым инвентарем. А если это к тому же приведет тебя к быстрому результату, то почему бы этой способностью и не воспользоваться?

Из этих сообщений мы составили общие силовые тренировки для поддержания формы для девушек, нагружающие все тело разом. Работа предстоит глобальная: начиная от предмета особой женской гордости — ножек, до кажущихся тебе незначительными мелких рук. Но незначительны они лишь на первый взгляд: развиваясь по ветру «тренище» может здорово подпортить общую картину внешнего облика.

По формату организации тренинг мало чем уступает мужскому: блоки, штанги, гантели — нам пригодится все. Но не будем пренебрегать и функциональными движениями с собственным весом — теми же отжиманиями или подтягиваниями — они значительно ускорят приведение мышц к «оптимальным» кондициям. Кстати сказать, что бы осилить их ты уже должна быть привычна к физическим нагрузкам — рядовая «домозяйка» едва ли соуду покорить турник. Для спортивных «неофиток» есть задания попроще.

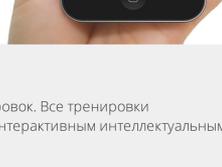
### Режимность: меняем и меняемся

В отношении объемов нагрузок мы будем практиковать многоповторный тренинг — мышечной массы он не прибавит, но она нам и не нужна. Зато заложена avvolющая «женская выносливость» реализуется здесь в полной мере.

Интенсивность будет высока на каждом тренировочном этапе. Да, это будет действительно тяжело — без скидок на твою половую принадлежность. Но следовать проторенной дорожке не получится: тело так и норовит «подстроиться» к нагрузке и мы обязаны это предупредить, поднимая тренинг принципу прогрессивной перегрузки. Каждая новая тренировочная сессия будет ознаменована новым «выторможенностью» — это позволит длительные время поддерживать позитивные телотрансформации.



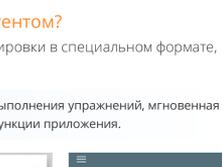
Тонус мускулатуры — вот, что должно тебя по-настоящему заботить. И не только в сезон коротких юбок и открытых маек, а денно и нощно. Как раз для этих целей фитнес-изобретатели Атлетик «припасли» универсальную корректирующую программу, которая в сжатые сроки вернет мышцам приятный глазу и мужским рукам «поджарый вид» и упругость.



Автор программы AtletIQ

[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 в 1 раз. Этот показатель также считывается 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, забывать 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.

<b>Более 30 программ</b> на любой вкус, тренеры и спортсмены	<b>11:33</b> время <b>720 кг</b> вес <b>24</b> день	<b>Становая тяга</b>	<b>47:25</b> время <b>2.2 т</b> вес <b>125</b> кг
<b>Николай Митрофанов</b> тренер	<b>Жим штанги лежа</b> 25.61		<b>Новичок 4</b> +455
<b>Николай Митрофанов</b> спортсмен	<b>43</b> очки		<b>Всего: 1233</b> Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!
<b>Илья Бондин</b> тренер	<b>ПРИСТУПИТЬ</b>		<b>Новичок 5</b>
<b>Илья Бондин</b> спортсмен	<b>+17</b> очки		<b>Заработай еще 377</b> и перейди на следующий уровень!

### Установить приложение

Программы тренировок. На сервисе AtletIQ.com / Ссылка, роль: оф. 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