Одолей 4-недельную full body-программу для фитнес-леди, найди повод гордиться своим телом

Опытный | 27 дней | 24 тренировки | ~64 минуты

Перестань фантазировать на тему: как было бы здорово заиметь такую фигуру как у Кати Усмановой, Ляйсан Утяшевой, ну на крайний случай Наташи Окли (нужное подчеркнуть). Действуй! Решительно и безотлагательно — так, как умеет только женщина: одолей 24 насыщенные тренировки разной направленности и для своих подруг ты станешь ориентиром на равнение.

https://atletiq.com/programma/myshechnyj-tonus-i-sushka-tela-dlya-zhenschin.html

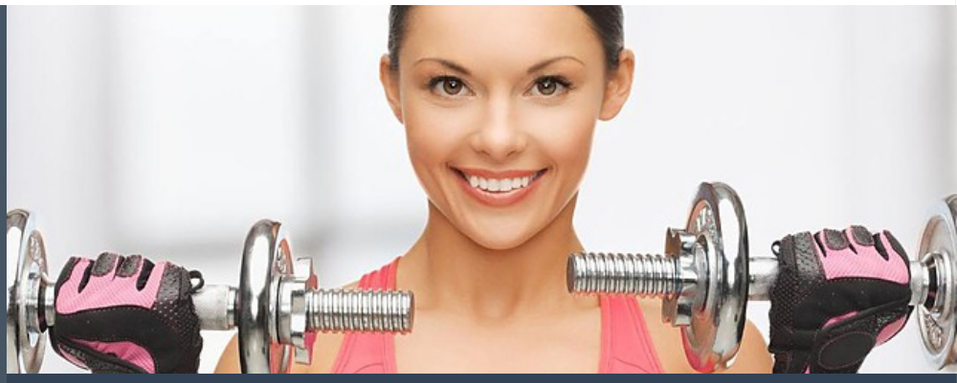
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональными тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно



Женская версия силовой full body-программы: когда к «форме» не придраться!

Пришла пора облагородить себя тренировками: привести тело в «ажур» и мышцы в тонус — примкни к женскому легиону женственных и спортивных пользовательниц Атлетик.

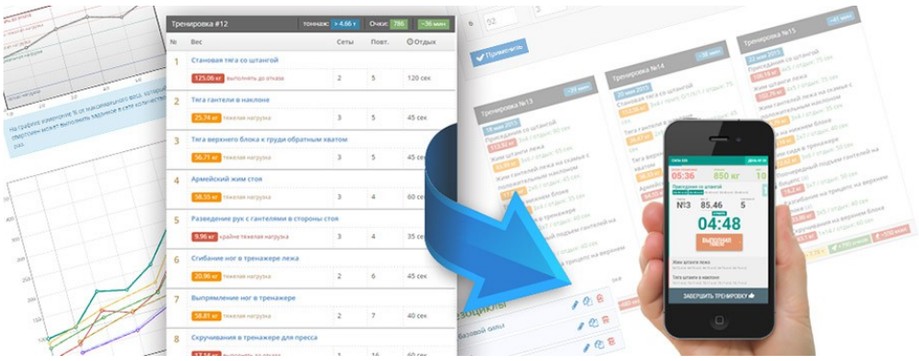
Как, не знаешь с чего начать и чем закончить? Мы направим тебя по правильному пути: для начала лови full body тренировку для девушек — это твой стартап в мир фитнеса. И он будет фееричным, обещаем!

Что предлагает большинство составителей любительских женских дольше и стань популярным.

4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

программ: часто-густо это тренировки, организованные по круговому методу. Их плюс — они дают видимый жиросжигающий эффект. Но похудение — не для всех самоцель, а аристократическая худоба — на любителя.

Что предлагаем мы: дуэт силовых и кардионагрузок, которые дают комбо-эффект! 24 тренировки в «смешанном стиле» несут не только крупный метаболический «выигрыш», но и корректируют эстетику мышечных форм. Попробуй и убедись сама!



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»

Продолжительность в днях: 27 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 3

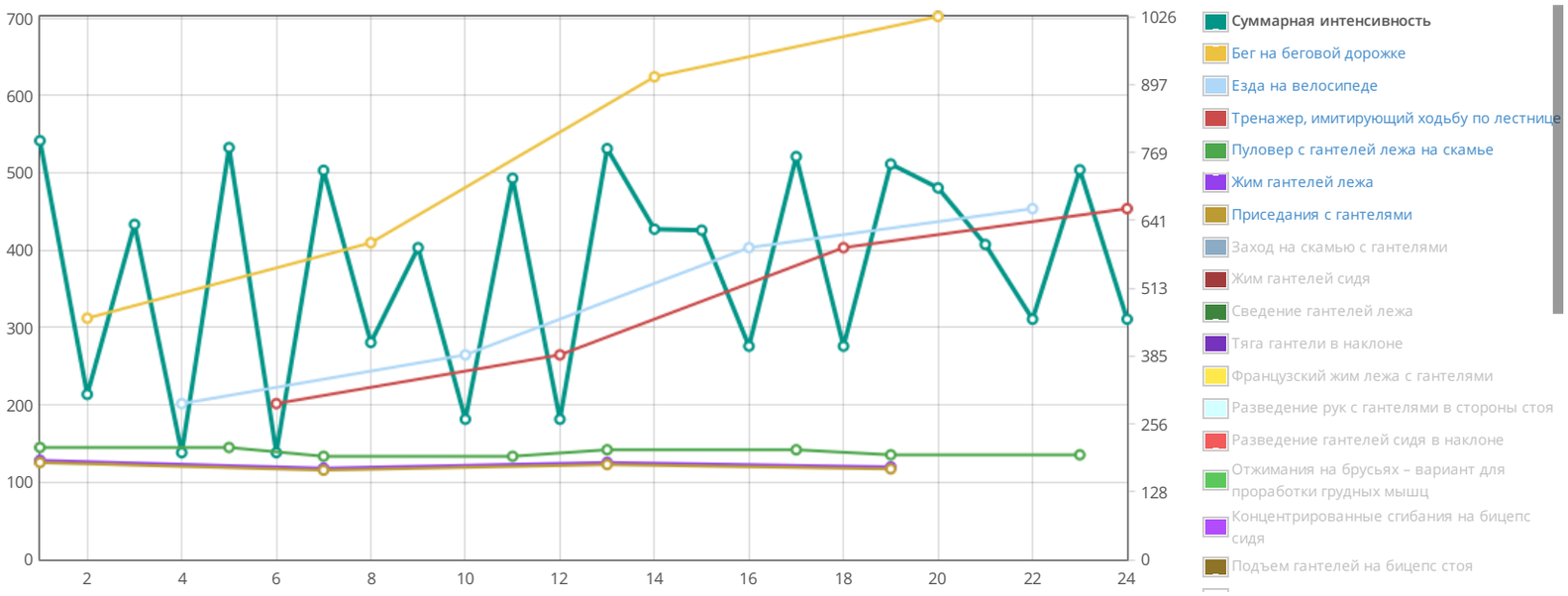
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания с гантелями	3	16-20	60-90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	16-20	60-90 сек
3	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	16-20	60-90 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	12-15	120-180 сек
5	Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	16-20	60-90 сек
6	Французский жим с гантелей стоя	3	16-20	60-90 сек
7	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	2	25-30	120-180 сек
8	Гиперэкстензия	3	16-20	60-90 сек
9	Скручивания с поднятыми ногами	3	Max	120 сек
	2-й день			
1	Бег на беговой дорожке	1	30 мин-45 мин	150 сек
	3-й день			
1	Сведение гантелей лежа	3	16-20	60-90 сек

2	Тяга гантели в наклоне	3	16-20	60-90 сек
3	Жим гантелей сидя	3	16-20	60-90 сек
4	Подъем гантелей на бицепс стоя	3	16-20	60-90 сек
5	Отведение гантелей назад в наклоне	3	16-20	60-90 сек
6	Сведение ног в тренажере	3	16-20	60-90 сек
7	Разведение ног в тренажере	3	16-20	60-90 сек
8	Подъем на носки с гантелей сидя	2	25-30	120-180 сек
9	Скручивания	3	Max	120 сек
4-й день				
1	Езда на велосипеде	1	30 мин-45 мин	150 сек
5-й день				
1	Заход на скамью с гантелями	3	16-20	60-90 сек
2	Сгибание ног в тренажере лежа	1	60	120 сек
3	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	2	25-30	120-180 сек
4	Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц	2	12-15	120-180 сек
5	Отжимания	2	12-15	120-180 сек
6	Пуловер с гантелей лежа на скамье	3	16-20	60-90 сек
7	Разведение гантелей сидя в наклоне	3	12-15	120-180 сек
8	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	16-20	60-90 сек
9	Французский жим лежа с гантелями	3	16-20	60-90 сек
10	Наклоны в сторону с гантелей	3	16-20	60-90 сек
6-й день				
1	Тренажер, имитирующий ходьбу по лестнице	1	30 мин-45 мин	150 сек
7-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 — 76 мин

Приседания с гантелями
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим гантелей лежа
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
2×30 Отдых: 120 сек — тяжело

Гиперэкстензия
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×25 max Отдых: 120 сек — до отказа

> 5.4 т 791 очков 570 ккал

Тренировка №2 — 34 мин

Бег на беговой дорожке
1×30 мин Отдых: 150 сек — тяжело

> 5 кг 312 очков 220 ккал

Тренировка №3 — 75 мин

Сведение гантелей лежа
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Жим гантелей сидя
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Сведение ног в тренажере
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Разведение ног в тренажере
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелей сидя
2×30 Отдых: 120 сек — тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 120 сек — до отказа

> 4.98 т 633 очков 460 ккал

Тренировка №4 — 34 мин

Езда на велосипеде
1×30 мин Отдых: 150 сек — тяжело

202 очков 150 ккал

Тренировка №5 — 79 мин

Заход на скамью с гантелями
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
1×60 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
2×30 Отдых: 120 сек — тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц

Тренировка №6 — 34 мин

Тренажер, имитирующий ходьбу по лестнице
1×30 мин Отдых: 150 сек — тяжело

> 5 кг 202 очков 150 ккал

2×15 Отдых: 120 сек тяжело

Отжимания
2×15 Отдых: 120 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 120 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

> 6.78 т 778 очков 560 ккал

Тренировка №7
77 мин

Приседания с гантелями
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
2×25 Отдых: 180 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×25 max Отдых: 120 сек до отказа

> 4.95 т 735 очков 530 ккал

Тренировка №8
39 мин

Бег на беговой дорожке
1×35 мин Отдых: 150 сек тяжело

> 6 кг 410 очков 290 ккал

Тренировка №9
73 мин

Сведение гантелей лежа
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение ног в тренажере
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем на носки с гантелей сидя
2×25 Отдых: 180 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 120 сек до отказа

> 4.5 т 589 очков 420 ккал

Тренировка №10
39 мин

Езда на велосипеде
1×35 мин Отдых: 150 сек тяжело

265 очков 190 ккал

Тренировка №11
85 мин

Заход на скамью с гантелями
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
1×60 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
2×25 Отдых: 180 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×12 Отдых: 180 сек тяжело

Отжимания

Тренировка №12
39 мин

Тренажер, имитирующий ходьбу по лестнице
1×35 мин Отдых: 150 сек тяжело

> 6 кг 265 очков 190 ккал

2×12 Отдых: 180 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×12 Отдых: 180 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×18 Отдых: 80 сек тяжело

> 6.3 т 720 очков 520 ккал

Тренировка №13 71 мин

Приседания с гантелями
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×14 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
2×30 Отдых: 120 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×25 max Отдых: 120 сек до отказа

> 5.38 т 776 очков 560 ккал

Тренировка №14 44 мин

Бег на беговой дорожке
1×40 мин Отдых: 150 сек тяжело

> 6 кг 624 очков 450 ккал

Тренировка №15 68 мин

Сведение гантелей лежа
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение ног в тренажере
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на носки с гантелей сидя
2×30 Отдых: 120 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 120 сек до отказа

> 4.86 т 622 очков 450 ккал

Тренировка №16 44 мин

Езда на велосипеде
1×40 мин Отдых: 150 сек тяжело

403 очков 290 ккал

Тренировка №17 78 мин

Заход на скамью с гантелями
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
1×60 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
2×30 Отдых: 120 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×14 Отдых: 150 сек тяжело

Отжимания
2×14 Отдых: 150 сек тяжело

Тренировка №18 44 мин

Тренажер, имитирующий ходьбу по лестнице
1×40 мин Отдых: 150 сек тяжело

> 6 кг 403 очков 290 ккал

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×14 Отдых: 150 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×20 Отдых: 70 сек тяжело

> 6.69 т 761 очков 550 ккал

Тренировка №19 70 мин

Приседания с гантелями
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей лежа
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
3×15 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим с гантелей стоя
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
2×25 Отдых: 180 сек тяжело

Гиперэкстензия
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Скручивания с поднятыми ногами
3×25 max Отдых: 120 сек до отказа

> 4.87 т 747 очков 540 ккал

Тренировка №20 49 мин

Бег на беговой дорожке
1×45 мин Отдых: 150 сек тяжело

> 6 кг 702 очков 500 ккал

Тренировка №21 65 мин

Сведение гантелей лежа
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Жим гантелей сидя
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем гантелей на бицепс стоя
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Отведение гантелей назад в наклоне
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Сведение ног в тренажере
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Разведение ног в тренажере
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Подъем на носки с гантелей сидя
2×25 Отдых: 180 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 120 сек до отказа

> 4.36 т 595 очков 430 ккал

Тренировка №22 49 мин

Езда на велосипеде
1×45 мин Отдых: 150 сек тяжело

454 очков 330 ккал

Тренировка №23 77 мин

Заход на скамью с гантелями
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Сгибание ног в тренажере лежа
1×60 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
2×25 Отдых: 180 сек тяжело

Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц
2×15 Отдых: 150 сек тяжело

Отжимания
2×15 Отдых: 150 сек тяжело

Пуловер с гантелей лежа на скамье
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Тренировка №24 49 мин

Тренажер, имитирующий ходьбу по лестнице
1×45 мин Отдых: 150 сек тяжело

> 6 кг 454 очков 330 ккал

Разведение гантелей сидя в наклоне
3×15 Отдых: 150 сек тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

Наклоны в сторону с гантелей
3×16 Отдых: 60 сек тяжело

> 6.29 т 736 очков 530 ккал

Справочник упражнений программы

В ФОРМУ ЗА 27 ДНЕЙ: СИЛОВЫЕ + АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ ТВОЕГО БЕЗУПРЕЧНОГО СИЛУЭТА

Предложенный план тренировок в тренажерном зале для девушек рассчитан на 27 дней плодотворной работы и предполагает шестидневную загруженность в рамках недели.

Думаешь слишком «напряжно» для обычной любительницы? Лишь на первый взгляд — характер нагрузок ежедневно изменяется, что препятствует наступлению переутомления. Ну а напряженная работа с лихвой окупиться быстрым результатом.

Методика тренировок

В основе нашей программы — идеальный симбиоз силового тренинга с классической аэробикой. Каждому виду нагрузки — выделим свой день, установив между ними «братское» соотношение: 3 дня в неделю — на тренинг с «железяками» и 3 дня — на «попотеть» от кардио.

> Пусть грозное слово «силовой» тебя не вводит в заблуждение — все нагрузки адаптированы под хрупкое женское тело.

Как это работает

Имеешь полное право поинтересоваться: к чему такие сложные комбинации? Ведь мужчине, чтобы стать среднестатистическим «красавцем» зачастую достаточно «игрищ» со спортивной атрибутикой 3-4 раза в неделю.

Женщины — «организованны» несколько иначе (свежо не правда ли?), они более «устойчивы» к утомлению (то бишь обладают лучшей аэробной выносливостью) поэтому их тренировки более длительные, объемные, частые и обязательно разбавлены изрядной долей кардио (в рамках обывательских задач). Вот вам и характеристика нашей программы тренировок для девушек в тренажерном зале!

Особенности силовой работы

> Состав упражнений силового блока подобран так, чтобы равномерно «зацепить» все основные мышечные группы — то есть это самая что ни на есть full body-программа.

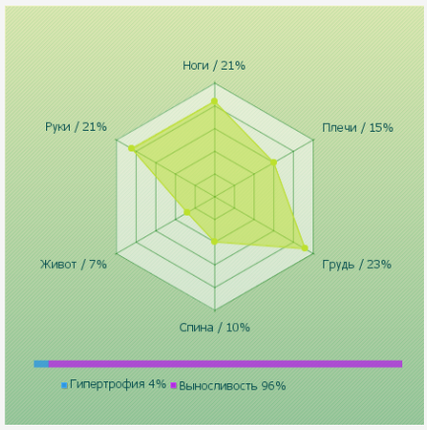
Тяжелые штанги обойдем стороной, твои лучшие друзья — гантели да пара тренажеров. К слову, вес снарядов придется изменять буквально в каждом упражнении, подстраивая под физические возможности рабочей мускулатуры (как-никак твои ноги способны справиться с большей нагрузкой, нежели «формально присутствующие» бицепсы).

Поэтому будет удобнее, если ты разживешься «разновесными» гантелями в среднем от 2,5 до 5 кг — это исключит нудную задачу их сборки/разборки.

Учитывая твою спортивную «неопытность», первые несколько тренировок будет нелегко подбирать правильное отягощение. Может случиться, что и переоценишь свои возможности. Но не тушуйся: если чувствуешь, что

« «FullBody Tonus» — мышечный тонус и сушка тела для женщин»
Жиросжигание, рельеф
24

Перестань фантазировать на тему: как было бы здорово заиметь такую фигуру как у Кати Усмановой, Ляйсан Утяшевой, ну на крайний случай Наташи Окли (нужное подчеркнуть). Действуй! Решительно и безотлагательно — так, как умеет только женщина: одолей 24 насыщенные тренировки разной направленности и для своих подруг ты станешь ориентиром на равнение.



Автор программы
AtletIQ

Подробнее о программе

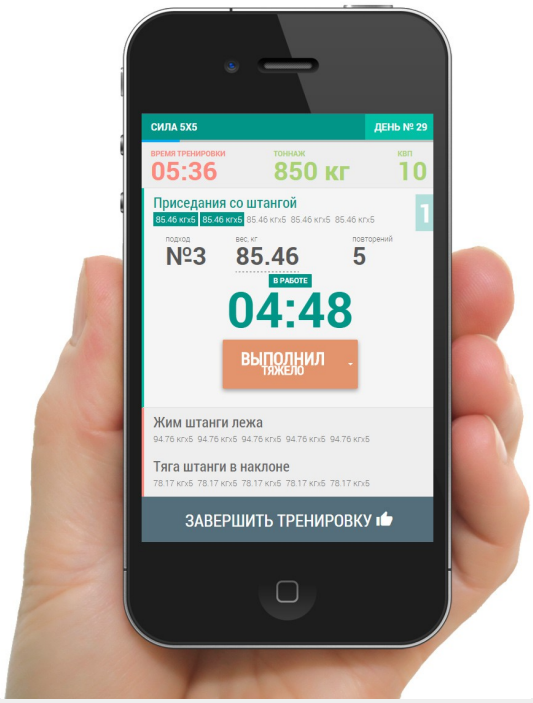
Скачать приложение:
https://atletiq.com/app осилить подход с избранным весом ты уже не в состоянии — хватай гантели полегче и добирай недостающее число повторений.

Организуем кардио

Для удобства наша аэробика будет стационарной — то есть эксплуатируем инвентарь найденный в «недрах» зала: велотренажер, беговую дорожку и «лестничный» степпер.

> Кардионагрузки по программе отличаются низкой интенсивностью и продолжительностью: стартуем с нижней планки в 30 минут, постепенно повышая длительность аэробики, пока не дойдем до рубежа в 45 минут.

Совет: Если раньше ты частенько забивала на уроки физкультуры, аэробные упражнения могут даться тебе непросто: когда усталость сморила тебя прямо посреди тренировочной сессии — сойди с тренажера и пройдись по залу (только не стой на месте!), а восстановившись — продолжи работу в прежнем ритме.



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

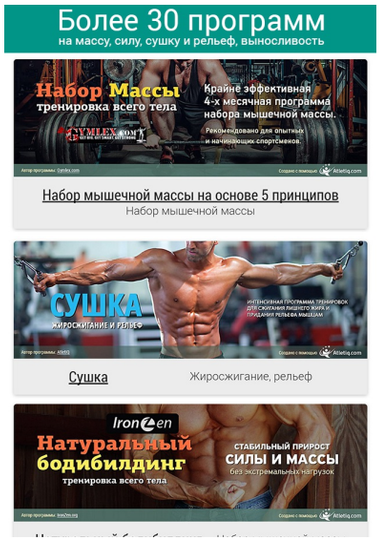
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

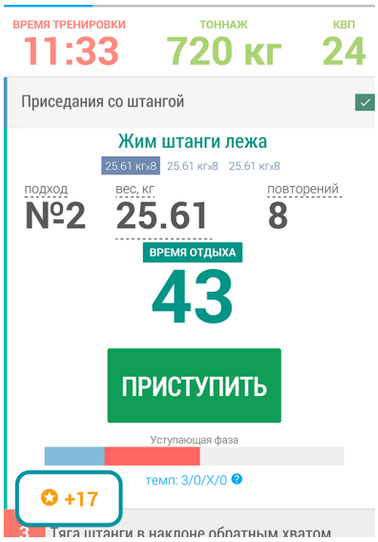
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

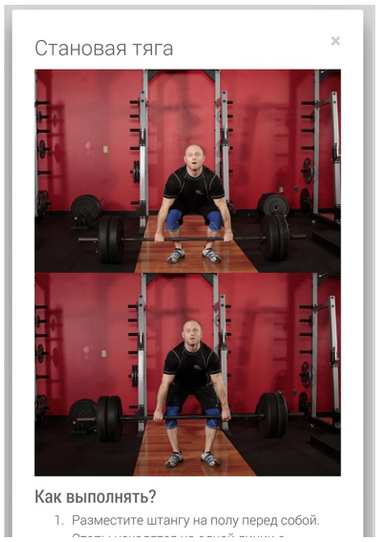
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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

© 2018 — AtletIQ.com