

SLIM & FEMININITY

РЕЛЬЕФ С ФОКУСОМ НА РУКИ И ПЛЕЧИ

12 ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Стань лучшей версией себя самой, создай рельефный «рисунок» своего плечевого пояса с программой Slim & Femininity.



Новичок

23 дня

12 тренировок

~37 минут

Не «ягодицами» едиными жив интерес девушек к спорту. Округлые женственные плечи и руки с легким рельефом мышц – «приобретение» не менее желанное для спортсменки, чем аппетитные булочки. От мужского коллектива Атлетик выражаем свой респект дамам, решившим уделить внимание этим частям тела, и предлагаем с вами наставленную помощь – тренировочный и предлаем свою

<https://atletiq.com/programma/slim-femininity-reliefs-fokusom-na-ruki-i-plechi-768.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 задачу тренера по программе.

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

Содержание программы

1 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 23

Тренировочные дни: 12

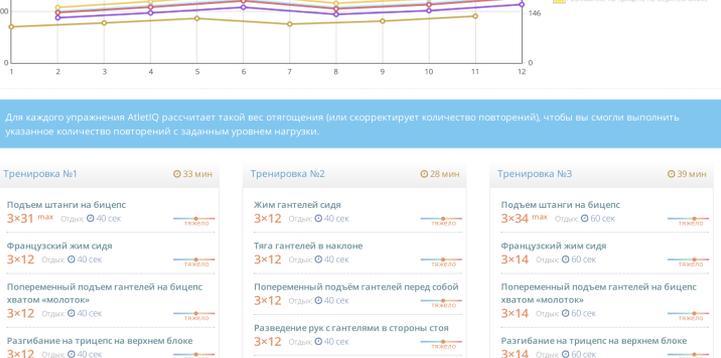
Отдых: 11

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	Подъем штанги на бицепс	3	12-16	40-90 сек
2	Французский жим сидя	3	12-16	40-90 сек
3	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	3	12-16	40-90 сек
4	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	12-16	40-90 сек
5	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	12-16	40-90 сек
6	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	12-16	40-90 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Жим гантелей сидя	3	12-16	40-90 сек
2	Тяга гантелей в наклоне	3	12-16	40-90 сек
3	Попеременный подъем гантелей перед собой	3	12-16	40-90 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	12-16	40-90 сек
5	Разведение гантелей сидя в наклоне	3	12-16	40-90 сек
4-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 33 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x31 макс Отдых 40 сек
- Французский жим сидя 3x12 Отдых 40 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12 Отдых 40 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 40 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых 40 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x12 Отдых 40 сек

> 245 т 359 очков

Тренировка №2 28 мин

- Жим гантелей сидя 3x12 Отдых 40 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x12 Отдых 40 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых 40 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x12 Отдых 40 сек

> 288 т 479 очков

Тренировка №3 39 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x34 макс Отдых 60 сек
- Французский жим сидя 3x14 Отдых 60 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x14 Отдых 60 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x14 Отдых 60 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x14 Отдых 60 сек

> 279 т 397 очков

Тренировка №4 33 мин

- Жим гантелей сидя 3x14 Отдых 60 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x14 Отдых 60 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x14 Отдых 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых 60 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x14 Отдых 60 сек

> 328 т 530 очков

Тренировка №5 47 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x38 макс Отдых 85 сек
- Французский жим сидя 3x16 Отдых 85 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x16 Отдых 85 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x16 Отдых 85 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x16 Отдых 85 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x16 Отдых 85 сек

> 317 т 442 очков

Тренировка №6 40 мин

- Жим гантелей сидя 3x16 Отдых 85 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x16 Отдых 85 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x16 Отдых 85 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x16 Отдых 85 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x16 Отдых 85 сек

> 374 т 590 очков

Тренировка №7 33 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x33 макс Отдых 40 сек
- Французский жим сидя 3x12 Отдых 40 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x12 Отдых 40 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x12 Отдых 40 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x12 Отдых 40 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x12 Отдых 40 сек

> 248 т 386 очков

Тренировка №8 28 мин

- Жим гантелей сидя 3x12 Отдых 40 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x12 Отдых 40 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x12 Отдых 40 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x12 Отдых 40 сек

> 295 т 515 очков

Тренировка №9 39 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x35 макс Отдых 60 сек
- Французский жим сидя 3x14 Отдых 60 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x14 Отдых 60 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x14 Отдых 60 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x14 Отдых 60 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x14 Отдых 60 сек

> 285 т 415 очков

Тренировка №10 33 мин

- Жим гантелей сидя 3x14 Отдых 60 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x14 Отдых 60 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x14 Отдых 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x14 Отдых 60 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x14 Отдых 60 сек

> 336 т 554 очков

Тренировка №11 49 мин

- Подъем штанги на бицепс 3x39 макс Отдых 90 сек
- Французский жим сидя 3x16 Отдых 90 сек
- Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x16 Отдых 90 сек
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3x16 Отдых 90 сек
- Концентрированные сгибания на бицепс сидя 3x16 Отдых 90 сек
- Французский жим на нижнем блоке стоя 3x16 Отдых 90 сек

> 319 т 464 очков

Тренировка №12 41 мин

- Жим гантелей сидя 3x16 Отдых 90 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x16 Отдых 90 сек
- Попеременный подъем гантелей перед собой 3x16 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x16 Отдых 90 сек
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3x16 Отдых 90 сек

> 384 т 619 очков

Справочник упражнений программы

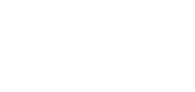
Жим гантелей сидя



Концентрированные сгибания на бицепс сидя



Подъем штанги на бицепс



Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»



Попеременный подъем гантелей перед собой



Разведение гантелей сидя в наклоне



Разведение рук с гантелями в стороны стоя



Разгибание на трицепс на верхнем блоке



Тяга гантелей в наклоне



Французский жим на нижнем блоке стоя



Французский жим сидя



Общие инструкции по тренировкам с AtletiQ

AtletiQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью универсальной платформы 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 каждой 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 страхового.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь удерживать 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 любой вкус: от рельефа, выносливости до набора мышечной массы на основе 5 принципов

Натуральный бодибилдинг
сильные и мышцы

11:33 **720 кг** **24**

Приседания со штангой

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

вес: 25,61 кг | повторения: 8

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?
1. Разместите штангу на полу перед собой

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2
КАКАЯ ПРОГРАММА ТВОЕГО ДИНАМИЗМА?

47:25 **2.2 т** **125**

Новичок 4 **+455**

Всего: 1223
Заработай еще 377
и перейди 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

© 2017 — AtletiQ.com