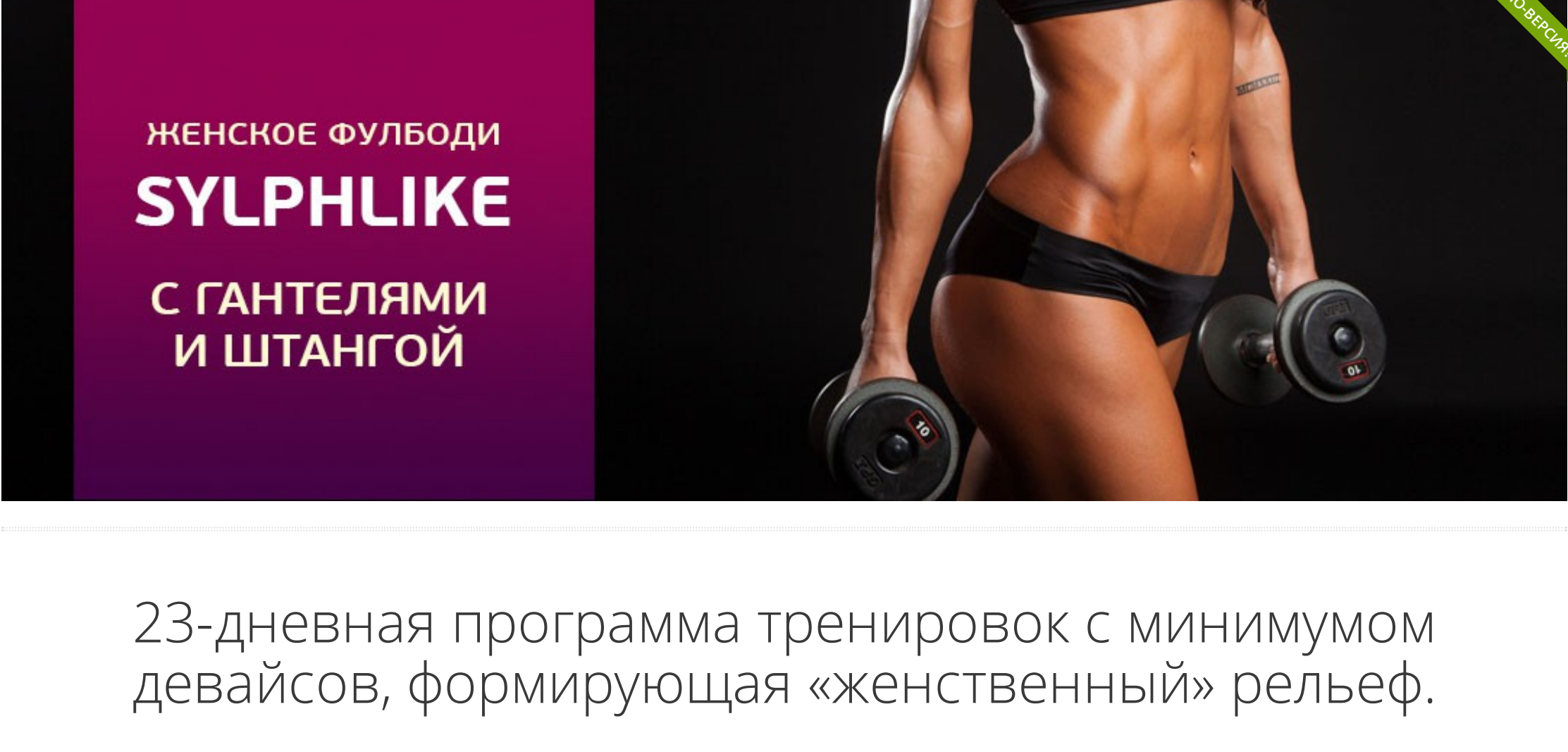




ЖЕНСКОЕ ФУЛБОДИ
SYLPHLIKE
С ГАНТЕЛЯМИ
И ШТАНГОЙ

23-дневная программа тренировок с минимумом
девайсов, формирующая «женственный» рельеф.

Опытный

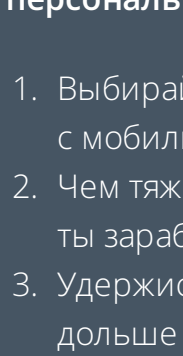
23 дня

12 тренировок

~37 минут

«Лучшие друзья девушек – это бриллианты»? Как бы не так! Штанга и гантели – вот две твои самые верные подружки. При помощи этих двух простых снарядов и программы Sylphlike ты приобретешь фигуру мечты – самую настоящую элитную драгоценность, которая привлекает внимание окружающих больше, чем ювелирные украшения.

<https://atletiq.com/programma/sylphlike-zhenskoe-fulbodi-s-gantelyami-i-shtangoj-1205.html>



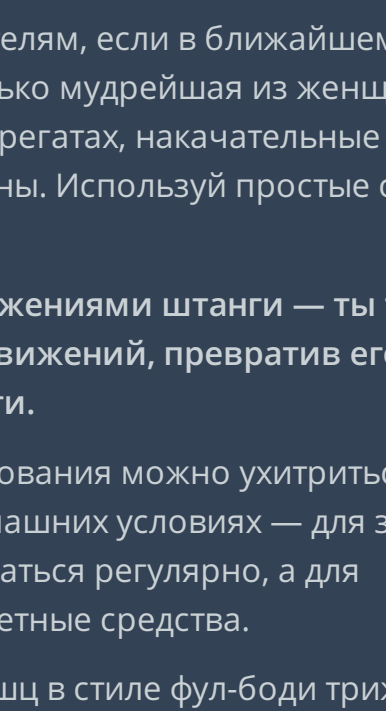
Автор:
AtletIQ

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 персональным тренировкам бесплатно!

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



Выполняй «домашнее» задание: моделируй тело свободными весами и планомерно улучшай фигуру.

Ну кто доверит своей штанге и гантелям, если в ближайшем к дому зале есть современные тренажеры? Только мудрейшая из женщин! Забудь и ты о «механических» фитнес-агрегатах, накачательные возможности которых сильно ограничены. Используй простые снаряды и наш тренировочный план Sylphlike.

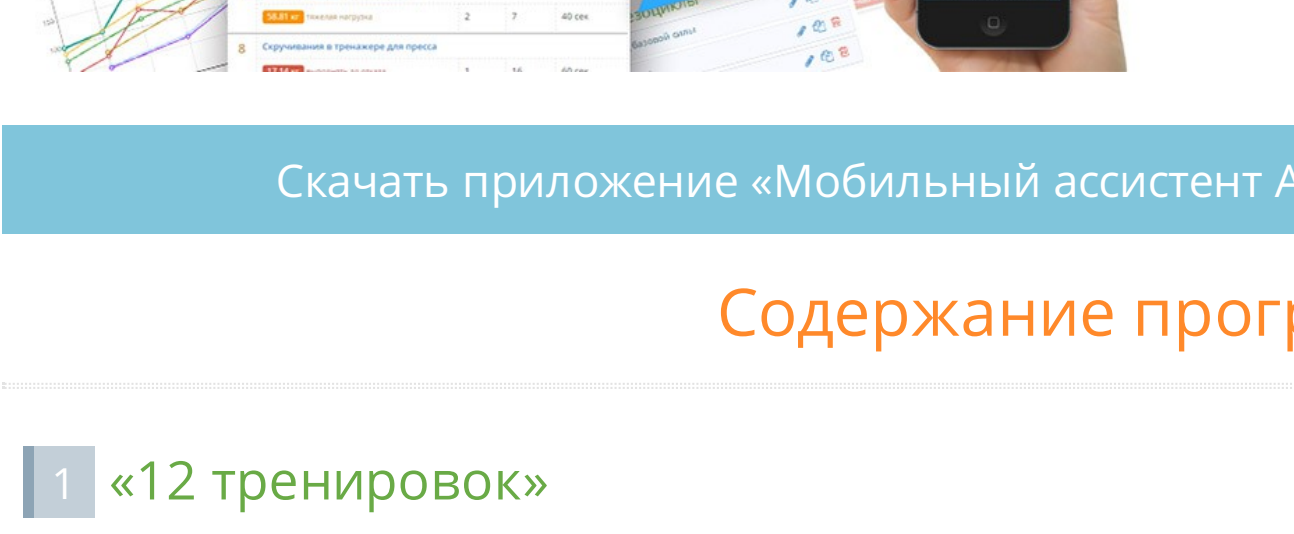
Простыми взмахами «гантелей» и движениями штанги — ты totally прокачаешь тело во всем диапазоне движений, превратив его в эталон женственности и спортивности.

С таким минимальным набором оборудования можно ухитриться проводить тренировочные сессии в домашних условиях — для занятых дам это прекрасная возможность заниматься регулярно, а для бережливых сэкономить семейно-бюджетные средства.

Планом предусмотрена проработка мышц в стиле фул-боди трижды в неделю. Основной акцент в распределении нагрузки будет оседай на мышцы нижней части тела, которые являются предметом особой женской заботы и пристального мужского внимания. Они будут присутствовать в каждом тренировочном дне, и ими же будет начинаться каждая сессия.

Выполнение всех основных движений, к коим помимо «ножных» относятся еще и подтягивания для спины, выполняются в условно-массонаборном режиме на 8-12 повторений. Прочие мышечные группы будут нагружаться более объемно — работа проводится в диапазоне 12-15 повторений.

Смена режимов и общая «фоновая» нагрузка будут способствовать не только созданию аппетитных форм и поддержанию имеющейся мышечной массы, но и избавлению в некоторой степени от подкожно-жирового балласта. Вообще все в твоих «эгоистично-эстетических» интересах!



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 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 23

Тренировочные дни: 12

Отдых: 11

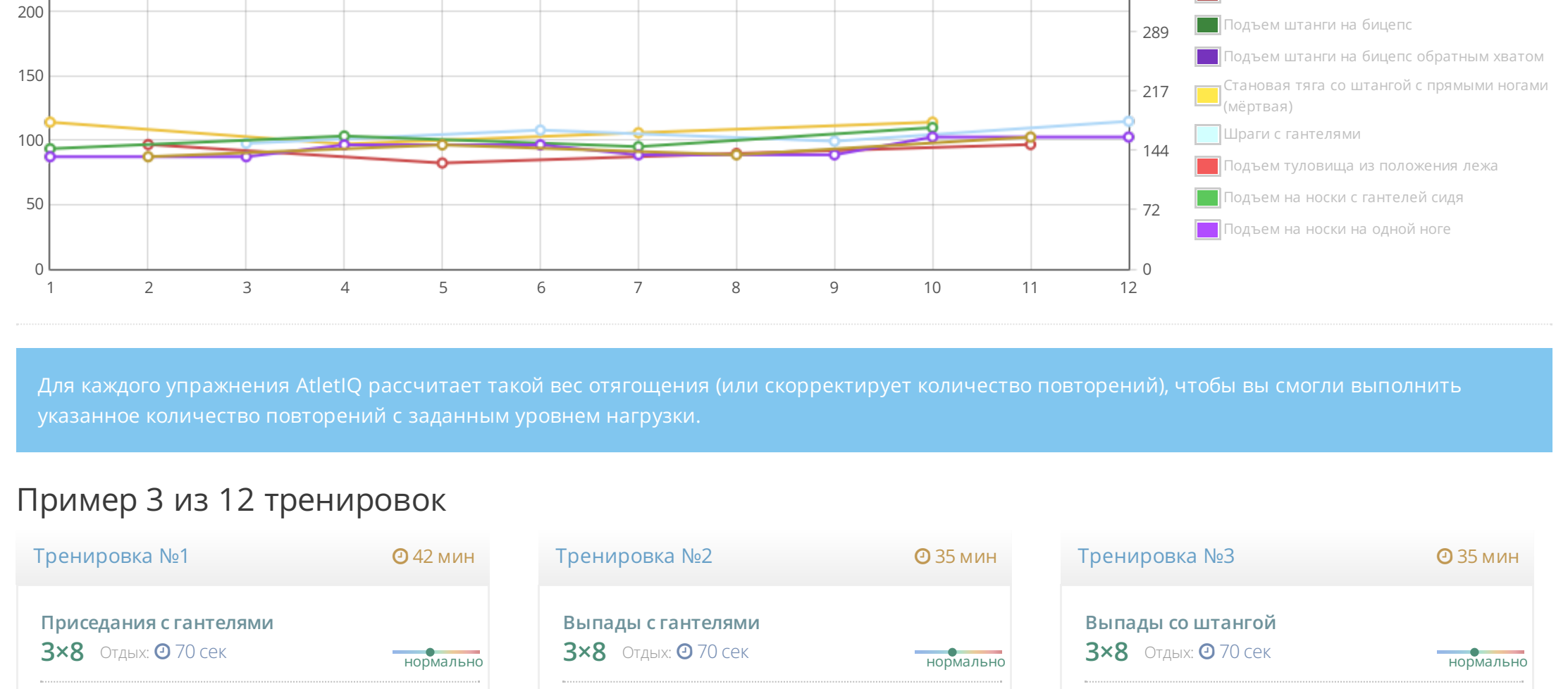
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с гантелями	3	8-12	⌚ 60-80 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10-15	⌚ 60-70 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	10-15	⌚ 60-70 сек

🔓 Доступ открыт по подписке

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 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 42 мин

Приседания с гантелями
3x8 Отдых ⌚ 70 сек нормально

Жим гантелей лежа
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

Тяга гантели в наклоне
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

Подъем туловища из положения лежа
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

Выпады со штангой
3x8 Отдых ⌚ 70 сек нормально

> 3.54 т 🌱 499 очков 🔥 360 ккал

Тренировка №2 ⌚ 35 мин

Выпады с гантелями
3x8 Отдых ⌚ 70 сек нормально

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)
3x8 Отдых ⌚ 70 сек нормально

Жим гантелей сидя
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

Подъем на носки на одной ноге
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

Шраги с гантелями
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

> 4.13 т 🌱 350 очков 🔥 250 ккал

Тренировка №3 ⌚ 35 мин

Выпады со штангой
3x8 Отдых ⌚ 70 сек нормально

Жим Тейта
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

Тяга верхнего блока к груди
3x8 Отдых ⌚ 70 сек нормально

Подъем штанги на бицепс
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

Подъем на носки с гантелей сидя
3x15 Отдых ⌚ 70 сек тяжело

> 4.06 т 🌱 376 очков 🔥 270 ккал

Стоимость полной версии 240 руб

[Почему это платно?](#)

Зарегистрироваться и узнать подробности

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.

Более 30 программ на массу, силу, рельеф, выносливость

Набор Массы
тренировка всего тела
22.05.2018

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Сушка
сушка всего тела
22.05.2018

Жирокатаболизм, рельеф

IronCat
Натуральный бодибилдинг
Получите всего 1000

Получите всего 1000 СИЛЫ И МАССЫ

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 11:33

ТОННАЖ 720 кг

КПД 24

Приседания со штангой

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

ПОДЪЕМ 25.61 кг

ВЕС 25.61 кг

ПОВТОРЕНИЯ 8

ВРЕМЯ ОТДЫХА 43

ПРИСТУПИТЬ

Темп: 3.0/х/х

🌱 +17

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Становая тяга

Как выполнять?

1. Поместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОННАЖ 2.2 т

КПД 125

Новичок 4 ⭐

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

👉 подписаться

[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