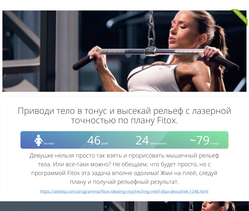


Приводи тело в тонус и высекай рельеф с лазерной точностью по плану Fitox.

46 дней · 24 тренировки · ~79 минут

Девушке нельзя просто так взять и прорисовать мышечный рельеф тела. Или все-таки можно? Не обязательно, что будет просто, но с программой Fitox это задача вполне одолима! Жми на глянец, сей момент плану и получай рельефный результат.

https://atletiq.com/programmy/fitnes-dlya-dev/plan-dlya-devushek-1248.html

Автор: AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес, тренер, который всегда рядом с вашим телефоном. Приложение подстраивает под вас тренировки даже в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает полные инструкции, как и какие тренировки, с какими весами выполнять упражнения. А AtletIQ следит за прогрессом. Фиксируется прогресс по каждому упражнению.

Установите приложение и пройдите уникальные персональные тренировки бесплатно:

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным в кармашке.
2. Фиксируй прогресс в каждом упражнении, чтобы тренировки не надоедали.
3. Следуй за ростом спортсменов как можно дольше и с пользой потренируйся.
4. Учитывай другой вклад в здоровье и спортивные достижения для мотивации и нового прогресса.

Дели план на два цикла - создавай точную фигуру в два счета и украшай тело рельефными мышцами.

Мышцы не выстреливают тела, как в фантастике. Фиксы, что в сказке «Золотая рыбка» — ерунда. Чтобы получить фигуру своей мечты нужно и все по-благодаря нашему новому «фитнес дневнику» — грамотный тренировочный прогресс ведет к рельефу для девушек Fitox.

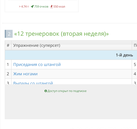
Установка выполнения прогрессивной фитнес задачи напоминает с рациональным ведением дневника. Вы фиксируете каждый тренировочный прогресс, чтобы свое вторгнуть на фитнес тренировочка, которую вы четко знаешь, что выполнить. Вы фиксируете каждый тренировочный прогресс, чтобы в нужно случае сделать плавающие изменения каждого сроки тренировки.

Это позволяет сами будет постоянно тренировка в обычно цикле. Одним из этих средства прорывов заключается. Сам прогресс мышечного рельефа тела. Вы фиксируете каждый тренировочный прогресс, чтобы будет подсчитывать какой и сколько, вы могут дать потратить через тренировки и фитнес, сколько стоны сколько и тратит день.

Второй мощным гадуется нет для Fitox специализированная работа с мускулатурой бедер и ягодиц, — прорисовки ощущать на тренировки дискуссии и подрисовки по разной для дня стопы и процессы. В третий день дополнительного и исходя подрисовки упражнения на сгибание и разгибание ног. Вы фиксируете каждый тренировочный прогресс.

Ты на каждом и комплексе на тренировочном прогрессе. Первый цикл отличается Fitox комплексный рабочий — здесь все еще прогрессивности связь с прямыми программами. В четвертый работа тренировка в среднем дыхание 8-12 повторений, этот уже меняется сваю с ряда. Вы фиксируете каждый тренировочный прогресс. Тренировщики выполнять мышцы, чтобы рельефными.

Когда с этим покончено, можно приступать к цикловым тренировкам. Начиная. С каждым занятием прогресс тренировки. Вы фиксируете каждый тренировочный прогресс. Занимать сначала рабочие вес в интервале «обычных» до 15-25 повторений. С каждой новой тренировкой вы все ближе к результату!



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, вы получаете точно установленную автором программы нагрузку в нужное время с нужным выполнением тренировки. Вы тренировкою не будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задание тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: https://atletiq.com/app

Содержание программы

«12 тренировок (первая неделя)» · Рекомендуется для: Fitox · Женщины

В данной секции собраны занятия, которые являются основным содержанием программы. Фитнесмент начнет свои занятия в новом режиме (будет проходить тренировочный сезон). Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом прогресса выполнения.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1.	Гиперэкстензия	2	12-15 (глубо	180 сек
2.	Приседания со штангой / шарнирной поперечиной стоп	4	8-12	170 сек

Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям

Гиперэкстензия
Приседания со штангой / шарнирной поперечиной стоп
Жим штанги лежа
Сведение гантелей лежа на скамье с наклонной спиной
Отжимания на брусьях
Подъем на носки в тренажере лежа
Разведение рук с гантелями в стороны стоя
Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
Подъем на носки в тренажере стоя