

«Береги» форму с молодости – держи в узде «вес» и работай над рельефом в режиме 3/7.



Опытный

31 день

16 тренировок

~88 минут

Тощая корова – еще не газель. Между худобой и малопривлекательной жирностью – спортивный рельеф и мышечный тонус, которые тебе могут достаться «безвозмездно или практически даром». Тренируйся по плану с ATLETIQ и безвозмездно буди практически клониром. «на северо-запад», а тело приобретать четкие формы.

<https://atletiq.com/programma/sculpt-chisto-zhenskij-relief-plan-1263.html>

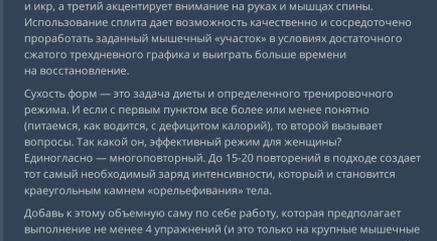


AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

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

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирать программу и выполнять тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержишь в ТОПе спортсменов как можно дольше и станешь популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Держи голову в холоде, а тело в огне – заставь лишний жир гореть в пламени силовой нагрузки.

Не родись красивой, а селись по соседству со спортивным залом. В этом случае почва для создания идеального тела уже будет подготовлена. Тебе останется только набраться решимости и начать работу над собой, вооружившись тренировочным планом SCULPT.

Фит-план на рельеф и похудение рассчитан на 16 тренировок и общую длительность в 31 день. Схематически программа представлена трехдневным сплитом, то есть под тренировку каждой «связки» мышечных групп будет выделен свой день.

День первый посвящен тренингу грудных мышц с доработкой дельтовидных, второй день отведен для проработки мускулатуры бедер и икр, а третий акцентирует внимание на руках и мышцах спины. Использование сплита дает возможность качественно и сосредоточено проработать заданный мышечный «участок» в условиях достаточного сжатого трехдневного графика и выиграть больше времени на восстановление.

Сухошь форм — это задача диеты и определенного тренировочного режима. И если с первым пунктом все более или менее понятно (питаемся, как водится, с дефицитом калорий), то второй вызывает вопросы. Так какой он, эффективный режим для женщин? Единственно — многоповторный. До 15-20 повторений в подходе создает краеугольный камень «орельевой» тела.

Добавь к этому объему саму по себе работу, которая предполагает выполнение не менее 4 упражнений (и это только на крупные мышечные группы) и получишь идеальную тренировочную формулу для худеющей и сушащейся спортсменки.

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

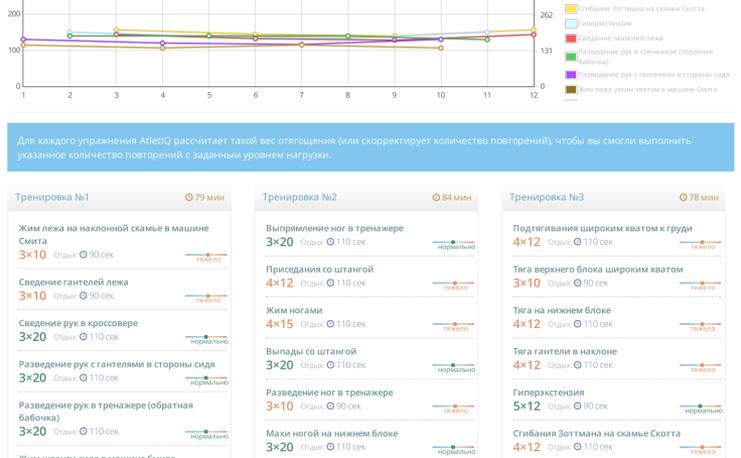
«16 тренировок» Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

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	Жим лежа на наклонной скамье в машине Смита	3	10-15	90-110 сек
2	Сведение гантелей лежа	3	10-15	90-110 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	15-20	70-110 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны сидя	3	15-20	70-110 сек
5	Разведение рук в тренажере (обратная бабочка)	3	15-20	70-110 сек
6	Жим штанги сидя в машине Смита	4	8-12	80-110 сек
7	Обратные скручивания в положении лежа	3	15-20	70-110 сек
8	Планка	3	10-15	90-110 сек
9	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-15	90-110 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Выпрямление ног в тренажере	3	15-20	70-110 сек
2	Приседания со штангой	4	8-12	80-110 сек
3	Жим ногами	4	10-15	100-1100 сек
4	Выпады со штангой	3	15-20	70-110 сек
5	Разведение ног в тренажере	3	10-15	90-110 сек
6	Махи ногами на нижнем блоке	3	15-20	70-110 сек
7	Сгибание ног в тренажере лежа	4	10-15	100-1100 сек
8	Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая)	3	10-15	90-110 сек
9	Подъем на носки в тренажере стоя	3	10-15	90-110 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	4	8-12	80-110 сек
2	Тяга верхнего блока широким хватом	3	10-15	90-110 сек
3	Тяга на нижнем блоке	4	8-12	80-110 сек
4	Тяга гантели в наклоне	4	8-12	80-110 сек
5	Гиперэкстензия	5	12-18	90-110 сек
6	Сгибания Зоттмана на скамье Скотта	4	8-12	80-110 сек
7	Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукояткой)	3	10-15	90-110 сек
8	Жим лежа узким хватом в машине Смита	3	10-15	90-110 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
8-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 №1 079 мин

- Жим лежа на наклонной скамье в машине Смита 3x10 Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 90 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x20 Отдых 110 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны сидя 3x20 Отдых 110 сек
- Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 3x20 Отдых 110 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 4x12 Отдых 110 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x20 Отдых 110 сек
- Планка 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x10 Отдых 90 сек

> 7,29 т < 740 очков < 530 ккал

Тренировка №2 084 мин

- Выпрямление ног в тренажере 3x20 Отдых 110 сек
- Приседания со штангой 4x12 Отдых 110 сек
- Жим ногами 4x15 Отдых 110 сек
- Выпады со штангой 3x20 Отдых 110 сек
- Разведение ног в тренажере 3x10 Отдых 90 сек
- Махи ногами на нижнем блоке 3x20 Отдых 110 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x15 Отдых 110 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x10 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x10 Отдых 90 сек

> 17,88 т < 760 очков < 550 ккал

Тренировка №3 078 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 4x12 Отдых 110 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x10 Отдых 90 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x12 Отдых 110 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x12 Отдых 110 сек
- Гиперэкстензия 5x18 Отдых 90 сек
- Сгибания Зоттмана на скамье Скотта 4x12 Отдых 110 сек
- Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукояткой) 3x10 Отдых 90 сек
- Жим лежа узким хватом в машине Смита 3x10 Отдых 90 сек

> 6,76 т < 843 очков < 610 ккал

Тренировка №4 080 мин

- Жим лежа на наклонной скамье в машине Смита 3x12 Отдых 110 сек
- Сведение гантелей лежа 3x12 Отдых 110 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x18 Отдых 100 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны сидя 3x18 Отдых 100 сек
- Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 3x18 Отдых 100 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 4x10 Отдых 90 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x18 Отдых 100 сек
- Планка 3x12 Отдых 110 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых 110 сек

> 7,36 т < 706 очков < 510 ккал

Тренировка №5 082 мин

- Выпрямление ног в тренажере 3x18 Отдых 100 сек
- Приседания со штангой 4x10 Отдых 90 сек
- Жим ногами 4x12 Отдых 100 сек
- Выпады со штангой 3x18 Отдых 100 сек
- Разведение ног в тренажере 3x12 Отдых 90 сек
- Махи ногами на нижнем блоке 3x18 Отдых 100 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x12 Отдых 100 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x12 Отдых 110 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x12 Отдых 110 сек

> 16,77 т < 736 очков < 530 ккал

Тренировка №6 077 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 4x12 Отдых 90 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x15 Отдых 110 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x10 Отдых 90 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x10 Отдых 90 сек
- Гиперэкстензия 5x18 Отдых 110 сек
- Сгибания Зоттмана на скамье Скотта 4x10 Отдых 90 сек
- Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукояткой) 3x12 Отдых 110 сек
- Жим лежа узким хватом в машине Смита 3x12 Отдых 110 сек

> 6,62 т < 797 очков < 570 ккал

Тренировка №7 075 мин

- Жим лежа на наклонной скамье в машине Смита 3x15 Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых 90 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x20 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны сидя 3x20 Отдых 90 сек
- Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 3x20 Отдых 90 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 4x8 Отдых 110 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x20 Отдых 90 сек
- Планка 3x15 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x15 Отдых 90 сек

> 8,13 т < 750 очков < 540 ккал

Тренировка №8 079 мин

- Выпрямление ног в тренажере 3x20 Отдых 100 сек
- Приседания со штангой 4x8 Отдых 100 сек
- Жим ногами 4x10 Отдых 100 сек
- Выпады со штангой 3x20 Отдых 90 сек
- Разведение ног в тренажере 3x15 Отдых 90 сек
- Махи ногами на нижнем блоке 3x20 Отдых 90 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x10 Отдых 70 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x15 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x15 Отдых 90 сек

> 16,9 т < 761 очков < 550 ккал

Тренировка №9 075 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 4x6 Отдых 100 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x15 Отдых 100 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x8 Отдых 100 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x8 Отдых 100 сек
- Гиперэкстензия 5x18 Отдых 90 сек
- Сгибания Зоттмана на скамье Скотта 4x8 Отдых 100 сек
- Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукояткой) 3x15 Отдых 90 сек
- Жим лежа узким хватом в машине Смита 3x15 Отдых 90 сек

> 6,98 т < 799 очков < 570 ккал

Тренировка №10 069 мин

- Жим лежа на наклонной скамье в машине Смита 3x15 Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа 3x15 Отдых 90 сек
- Сведение рук в кроссовере 3x15 Отдых 70 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны сидя 3x15 Отдых 70 сек
- Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 3x15 Отдых 70 сек
- Жим штанги сидя в машине Смита 4x12 Отдых 80 сек
- Обратные скручивания в положении лежа 3x15 Отдых 70 сек
- Планка 3x15 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x15 Отдых 90 сек

> 7,83 т < 725 очков < 520 ккал

Тренировка №11 0207 мин

- Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 90 сек
- Приседания со штангой 4x12 Отдых 90 сек
- Жим ногами 4x12 Отдых 1100 сек
- Выпады со штангой 3x15 Отдых 70 сек
- Разведение ног в тренажере 3x15 Отдых 90 сек
- Махи ногами на нижнем блоке 3x15 Отдых 70 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 4x12 Отдых 1100 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x15 Отдых 90 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 3x15 Отдых 90 сек

> 17,26 т < 737 очков < 530 ккал

Тренировка №12 070 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 4x12 Отдых 80 сек
- Тяга верхнего блока широким хватом 3x15 Отдых 90 сек
- Тяга на нижнем блоке 4x12 Отдых 80 сек
- Тяга гантели в наклоне 4x12 Отдых 80 сек
- Гиперэкстензия 5x15 Отдых 90 сек
- Сгибания Зоттмана на скамье Скотта 4x12 Отдых 90 сек
- Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке (с канатной рукояткой) 3x15 Отдых 90 сек
- Жим лежа узким хватом в машине Смита 3x15 Отдых 90 сек

> 7,62 т < 826 очков < 590 ккал

Справочник упражнений программы

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 выполнять упражнение в 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 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

- Выбор Массы
- Удержание Массы
- Сжигание жира
- Сила
- Натуральный бодибилдинг

11:33 **720кг** **24**

Жим штанги лежа

подход №2

время: 25.61

повторения: 8

43

ПРИСТУПИТЬ

таймер: 39:00

Становая тяга

Как выполнять?

3. Удерживайте спину на полу, переводя...

П ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА №2

время: 47:25

темпов: 2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

← Следишь?

[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.

[Популярные программы для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com