

# «Для начинающих девушек»

1 месяц тренировок для девушек-новичков

Эта программа разработана для тех женщин, кто только приступил к своим тренировкам или вернулся к ним после длительного перерыва.

Тренировки по этой программе помогут привести мышцы в тонус, запустить процессы жиросжигания, а также улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

Автор программы: GymBlog.ru

Создано с помощью Atletiq.com

## Запусти «телесные» трансформации с результативной программой женской тренировки



Новичок

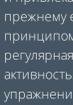
23 дня

12 тренировок

~39 минут

Каждой девушке, прежде чем всерьез заняться тяжелым спортом, необходимо пройти курс боевого крещения, такую себе тренировку перед тренировкой. Привить базовые навыки выполнения упражнений, а также подготовить тело к возрастающей нагрузке поможет специализированная программа «Для начинающих девушек».

<https://atletiq.com/programms/164>



Автор: GymBlog.ru

Индивидуальная тренировочная программа — путеводитель по спортивному успеху.

Спрос на физически развитое, здоровое и привлекательное тело стабильно высок. И по-прежнему единственным действенным принципом телосовершенствования является регулярная и упорядоченная физическая активность. А уж приведение разобщенных упражнений к единой рабочей схеме тренировок — задача опытного тренера.

### Сделай себя сам: эффективный тренинг с нуля для женщин

Программа «Для начинающих девушек» предназначена для адаптации мышц к интенсивным нагрузкам. Она одинаково подходит как для тех, кто только открывает для себя тренировки в зале, так и тем, кто желает быстро войти в форму после длительного перерыва в занятиях.

Результативность упражнений комплекса настолько высока, что привести мышцы в тонус возможно за небольшой промежуток времени — всего 23 дня. Длительность цикла подобрана неслучайно — приблизительно такой период выполнения регулярных повторов упражнений способствует формированию мышечной памяти и быстрому восстановлению после длительной мускульной атрофии.

Программа основана на совмещении умеренно интенсивных аэробных и анаэробных нагрузок, задействующих все мышечные группы и одновременно нацелено развивающих выносливость, способствующих наращиванию мышечной ткани и укрепляющих сердечно-сосудистую систему.

Несмотря на то что большинство упражнений направлены на развитие мышц ног, это не повлияет на их гипертрофию, а лишь поспособствует укреплению сухожилий и суставов. Одновременно упражнения комплекса воздействуют и на ягодичную мышцу, благодаря чему бедренная и ягодичная группы станут более выраженными, а общий вес тела приобретет тенденцию к снижению за счет активизации метаболических процессов.

### 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

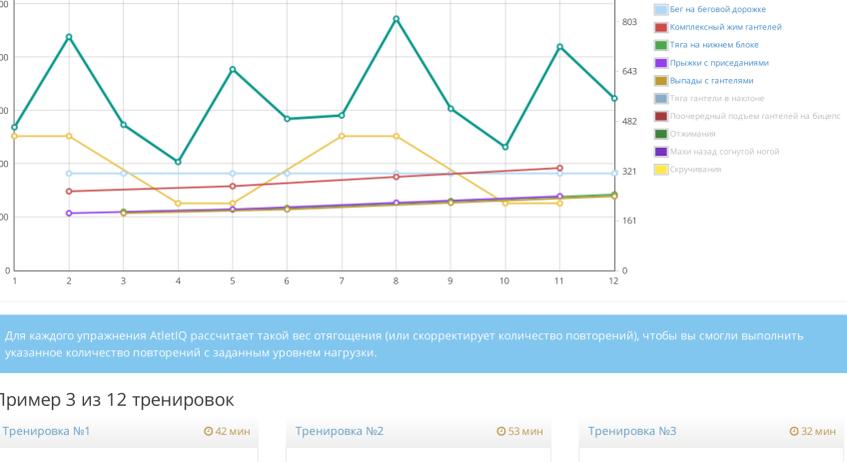
1 «1 месяц» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Ходьба на беговой дорожке	1	10 мин-20 мин	60 сек
2	Скручивания	3	15	60 сек
3	Тяга гантели в наклоне	3	15	60 сек

### 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.

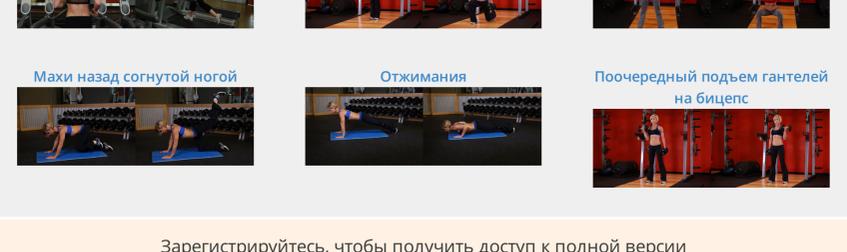


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

<b>Тренировка №1</b> 42 мин Ходьба на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек Тяжело Скручивания 3x15 Отдых 60 сек Тяжело Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых 60 сек Тяжело Почередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых 60 сек Тяжело 462 очков	<b>Тренировка №2</b> 53 мин Ходьба на беговой дорожке 1x20 мин Отдых 60 сек Тяжело Прыжки с приседаниями 3x15 Отдых 60 сек Тяжело Комплексный жим гантелей 3x15 Отдых 60 сек Тяжело Махи назад согнутой ногой 3x15 Отдых 60 сек Тяжело Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 60 сек Тяжело 754 очков	<b>Тренировка №3</b> 32 мин Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых 60 сек Тяжело Отжимания 3x15 Отдых 60 сек Тяжело Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых 60 сек Тяжело Выпады с гантелями 3x15 Отдых 60 сек Тяжело 470 очков
--	--	---

## Справочник упражнений программы



### Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

## МЕСЯЧНЫЙ ТРЕНИНГ-ПЛАН «ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ДЕВУШЕК» — ВВОДНЫЙ КУРС ЖЕНСКОЙ ТЕЛОАРХИТЕКТУРЫ

Данная программа, которая рассчитана на 12 занятий в тренажерном зале, составлена таким образом, что на каждой тренировке будут задействованы мышцы ног, в большинстве случаев за счет аэробной нагрузки (ходьба и бег на беговой дорожке) в течение 10-20 минут.

Аэробный тренинг становится своего рода разминочной серией перед силовой тренировкой, подготавливая основные мышечные системы к выполнению упражнений со спортивными снарядами.

Программа «Для начинающих девушек» рассчитана на 30-40 минут, в течение которых предстоит выполнить не более 5 упражнений — небольшое количество, в сравнении с теми программами, которые выполняют профессионалы, но вполне достаточное для обильного кислородоснабжения тканей и повышения результативности последующих занятий.

Лучшим временем суток для выполнения программы «Для начинающих девушек» будет утро. Благодаря специально подобранным упражнениям и степени оказываемой ими функциональной нагрузки, ускорится метаболизм, который будет находиться в таком состоянии на протяжении всего дня и «заухать» лишь в период сна, когда организм запускает восстановительные функции.

Следовательно, если проводить тренировку вечером, то продолжительность усиленного обмена веществ составит 5-6 часов максимум. Занятия в 8-9 утра, обеспечит длительное и стабильное усиление метаболизма, что способствует постоянному поддержанию липолиза.

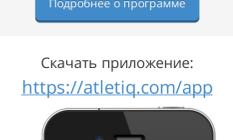
Структурным компонентом успешных тренировок является сбалансированность рациона. Тут все зависит от того, в каком состоянии находится тело занимающегося человека. Если девушка худенькая, то достаточно просто отрегулировать режим питания по времени и акцентировать внимание на потреблении белковой пищи, что спровоцирует рост мышц и появление рельефа. Суточная норма белков должна быть в соотношении с массой тела не меньше 1 грамма на 1 килограмм своего веса.

Если имеются проблемные места, где визуально заметны жировые отложения, то тут одного режима будет недостаточно. Подход к питанию необходимо радикально изменить. Основная задача — спровоцировать дефицит калорий, то есть потреблять меньше, чем расходуется в течение суток. Такая схема приема пищи вынудит организм черпать энергию из жировых запасов.



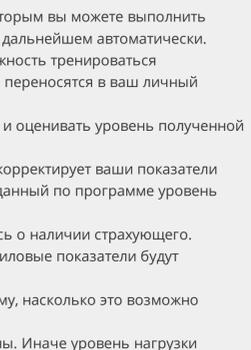
«Для начинающих девушек» Поддерживает формы 12

Каждой девушке, прежде чем всерьез заняться тяжелым спортом, необходимо пройти курс боевого крещения, такую себе тренировку перед тренировкой. Привить базовые навыки выполнения упражнений, а также подготовить тело к возрастающей нагрузке поможет специализированная программа «Для начинающих девушек».



Автор программы GymBlog.ru

Скачать приложение: <https://atletiq.com/app>



### Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

## 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 типу 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 массу / 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