

# «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».

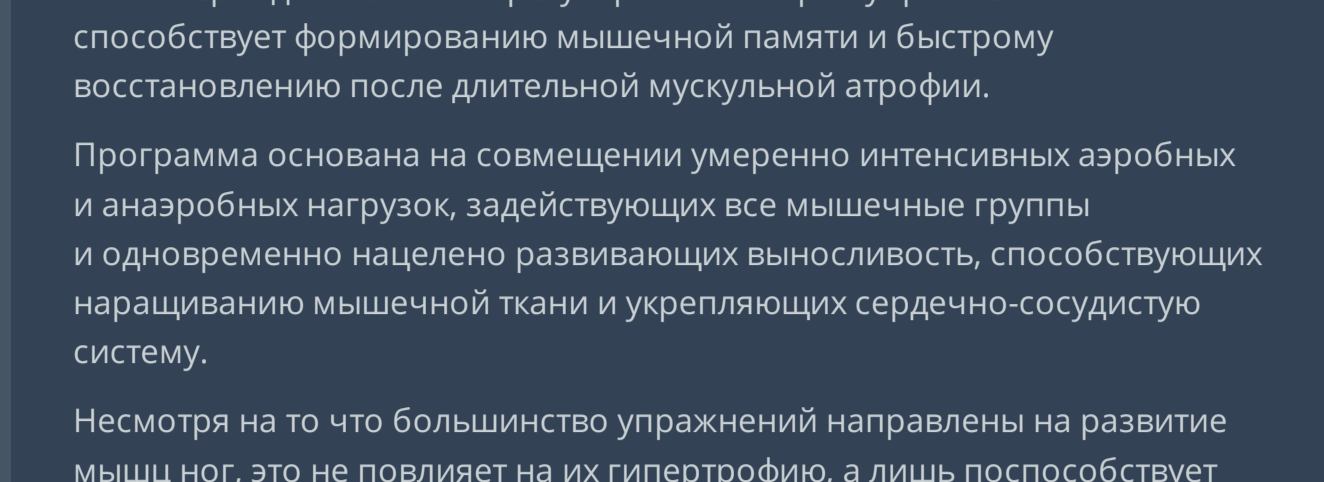
<https://atletiq.com/programs/164>



Автор: GymBlog.ru

Индивидуальная тренировочная программа — путеводитель по спортивному успеху.

Спрос на физическое развитие, здоровое и привлекательное тело стабильно высок. И по-прежнему единственным действенным принципом телосовершенствования является регулярная и упорядоченная физическая активность. А уж приведенные разоблаченные упражнения, к единой рабочей схеме тренировок — задача опытного тренера.



### С нуля же сам: эффективный тренинг для девушек

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 повторений 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 нацеленно 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 способствует 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
4	Почередный подъем гантелей на бицепс	3	15	⊙ 60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Ходьба на беговой дорожке	1	10 мин-20 мин	⊙ 60 сек
2	Прыжки с приседаниями	3	15	⊙ 60 сек
3	Комплексный жим гантелей	3	15	⊙ 60 сек
4	Махи назад согнутой ногой	3	15	⊙ 60 сек
5	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	⊙ 60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	⊙ 60 сек
2	Отжимания	3	15	⊙ 60 сек
3	Тяга на нижнем блоке	3	15	⊙ 60 сек
4	Выпады с гантелями	3	15	⊙ 60 сек
6-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 №1 042 мин

Ходьба на беговой дорожке 1x20 мин Отдых ⊙ 60 сек

Скручивания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Почередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

462 очков

Тренировка №2 053 мин

Ходьба на беговой дорожке 1x20 мин Отдых ⊙ 60 сек

Прыжки с приседаниями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Комплексный жим гантелей 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Махи назад согнутой ногой 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

754 очков

Тренировка №3 032 мин

Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

Отжимания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Выпады с гантелями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

470 очков

Тренировка №4 032 мин

Ходьба на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

Скручивания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Почередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

350 очков

Тренировка №5 043 мин

Ходьба на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

Прыжки с приседаниями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Комплексный жим гантелей 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Махи назад согнутой ногой 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

649 очков

Тренировка №6 032 мин

Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

Отжимания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Выпады с гантелями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

489 очков

Тренировка №7 042 мин

Ходьба на беговой дорожке 1x20 мин Отдых ⊙ 60 сек

Скручивания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Почередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

500 очков

Тренировка №8 053 мин

Ходьба на беговой дорожке 1x20 мин Отдых ⊙ 60 сек

Прыжки с приседаниями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Комплексный жим гантелей 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Махи назад согнутой ногой 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

812 очков

Тренировка №9 032 мин

Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

Отжимания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Выпады с гантелями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

522 очков

Тренировка №10 032 мин

Ходьба на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

Скручивания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Тяга гантели в наклоне 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Почередный подъем гантелей на бицепс 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

398 очков

Тренировка №11 043 мин

Ходьба на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

Прыжки с приседаниями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Комплексный жим гантелей 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Махи назад согнутой ногой 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

722 очков

Тренировка №12 032 мин

Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⊙ 60 сек

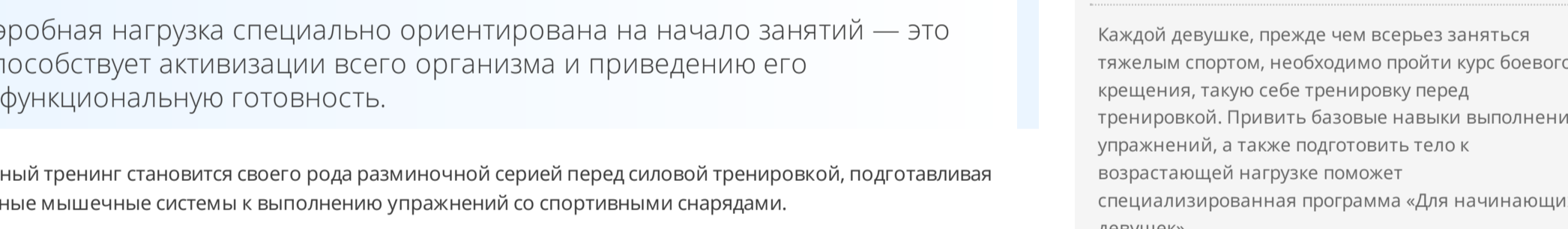
Отжимания 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

Тяга на нижнем блоке 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

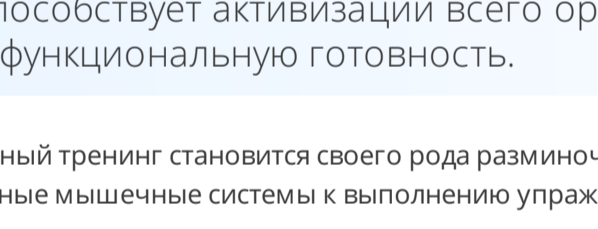
Выпады с гантелями 3x15 Отдых ⊙ 60 сек

555 очков

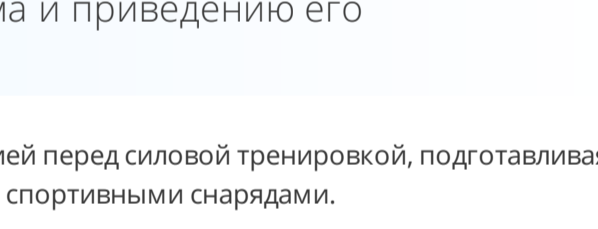
### Справочник упражнений программы



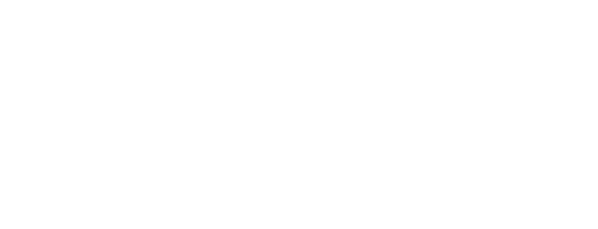
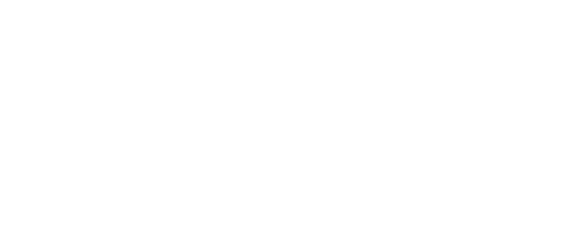
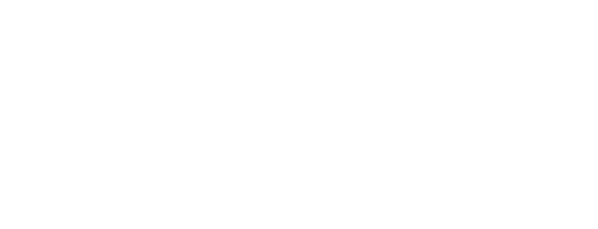
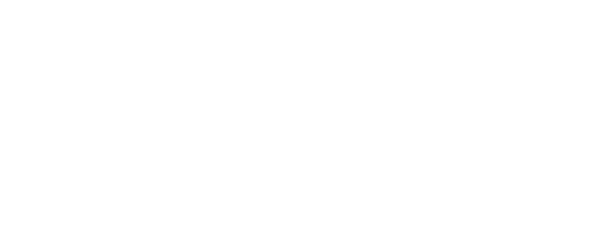
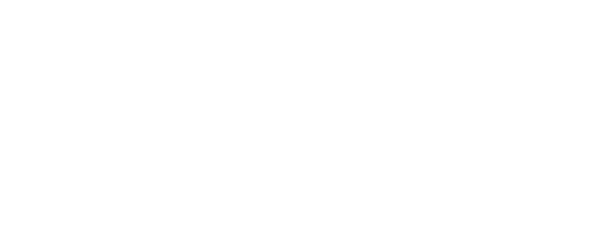
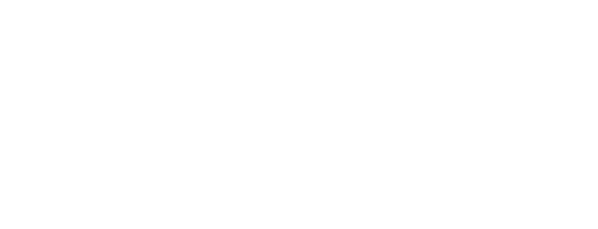
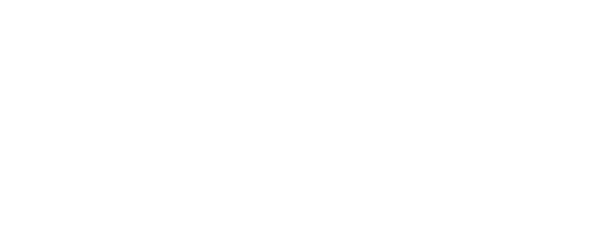
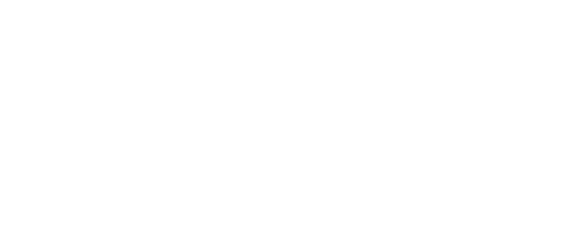
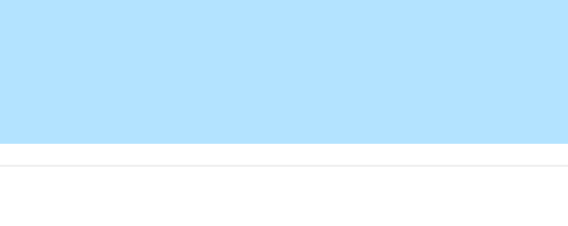
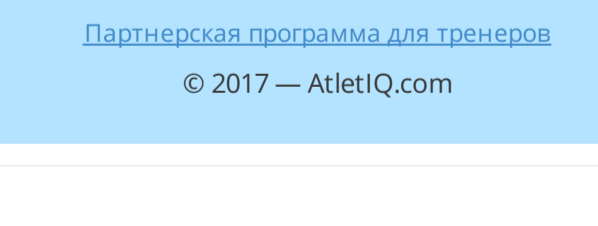
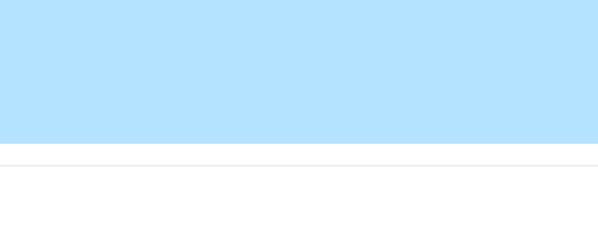
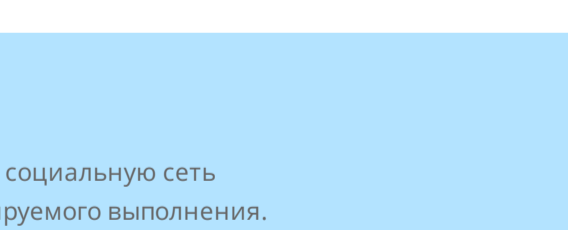
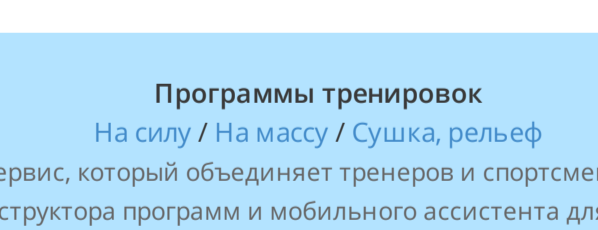
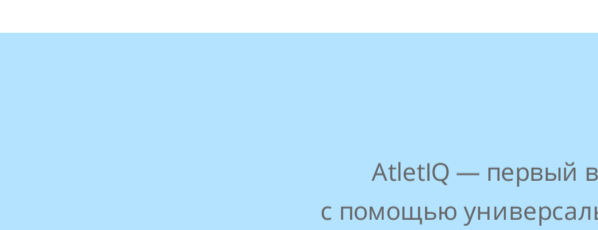
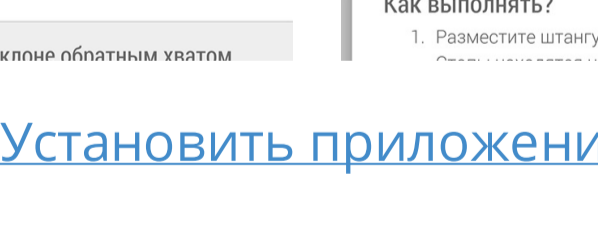
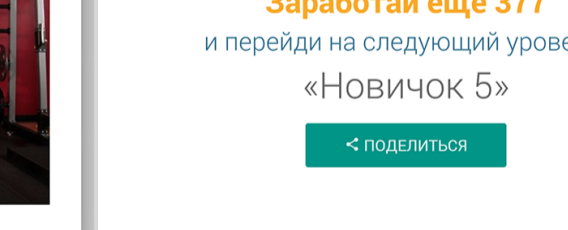
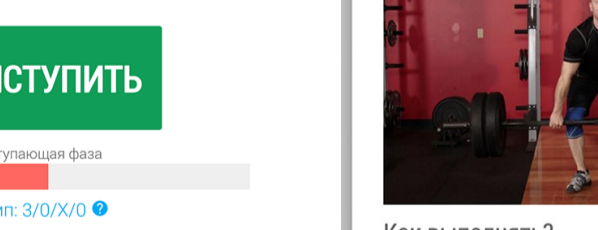
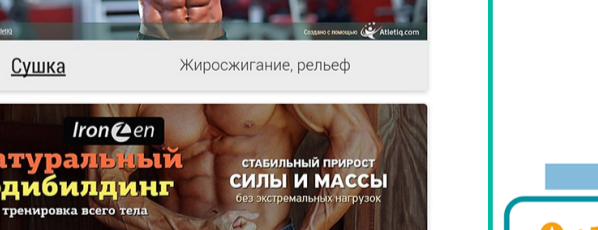
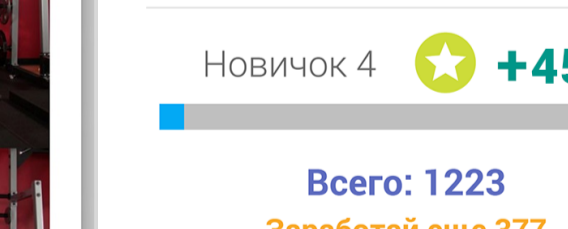
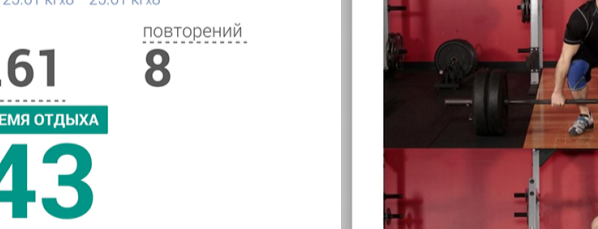
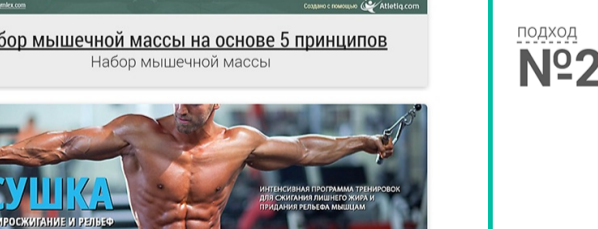
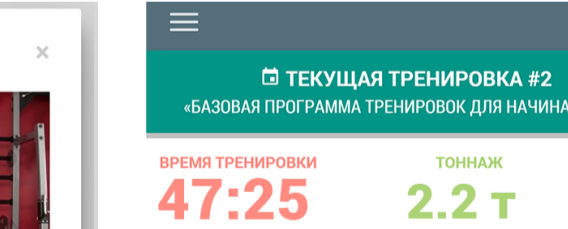
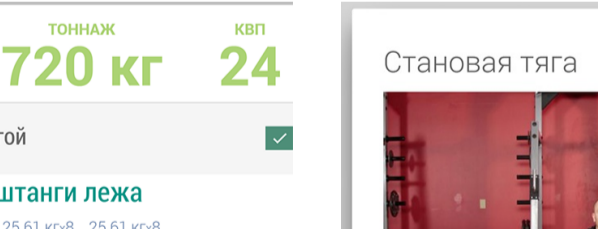
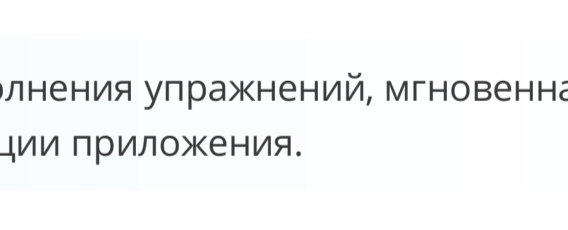
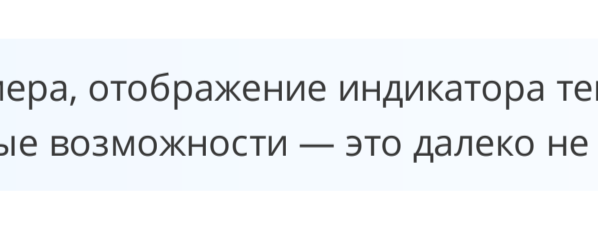
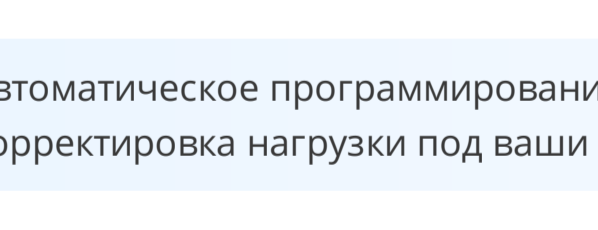
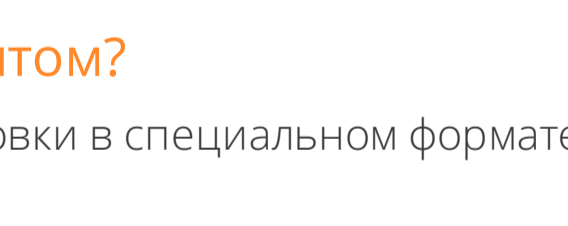
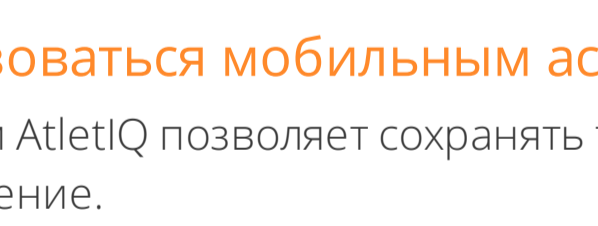
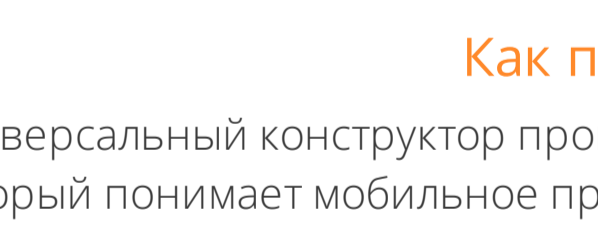
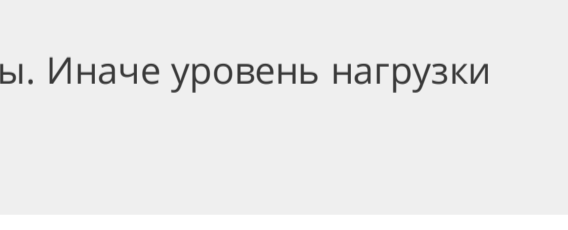
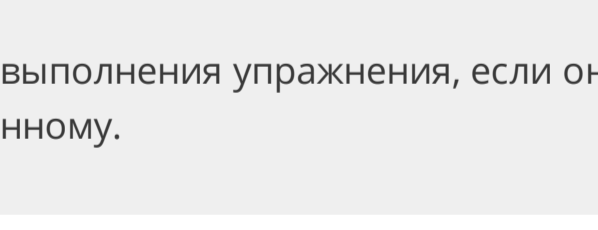
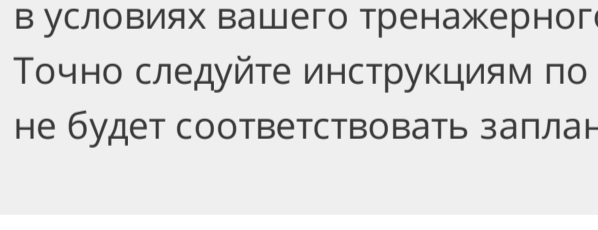
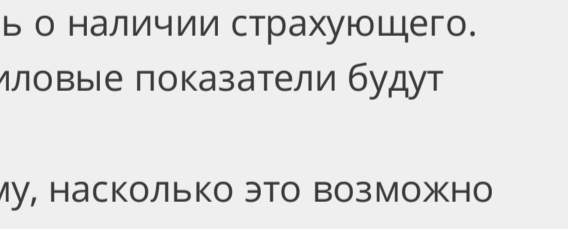
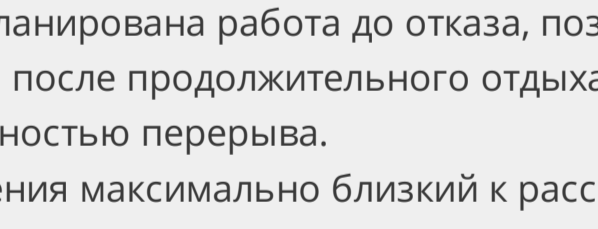
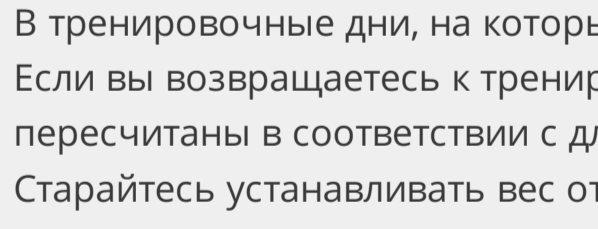
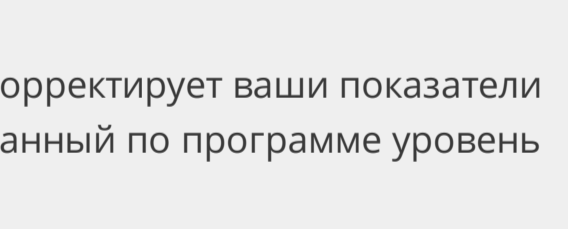
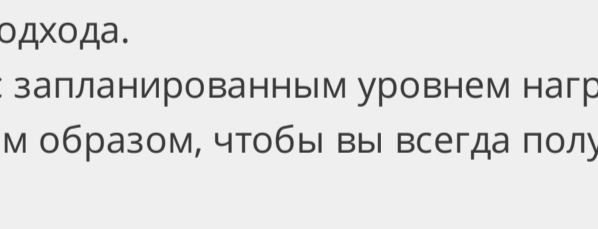
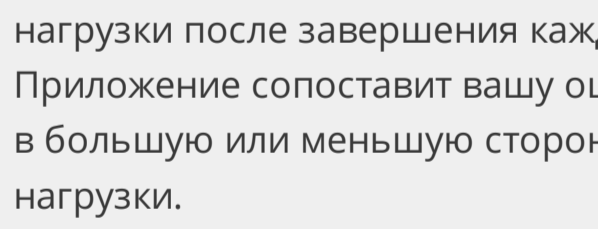
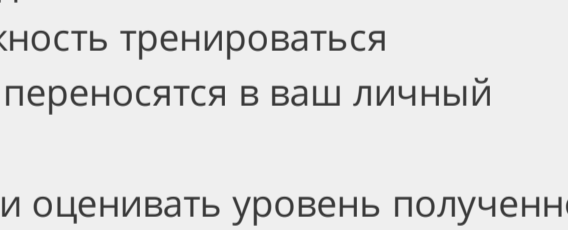
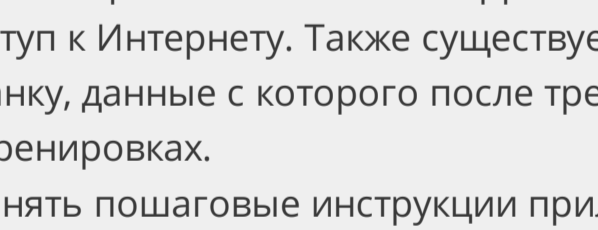
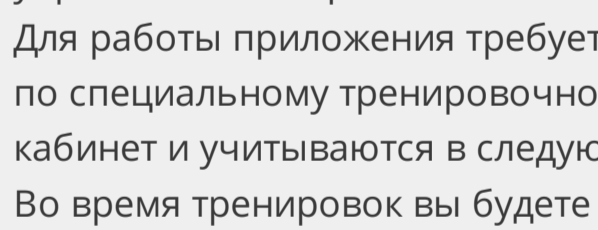
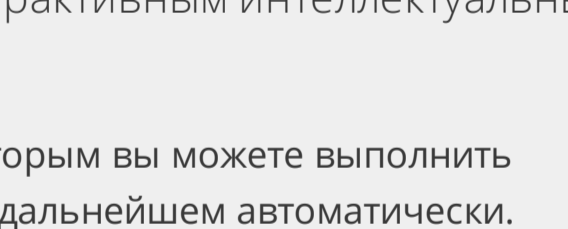
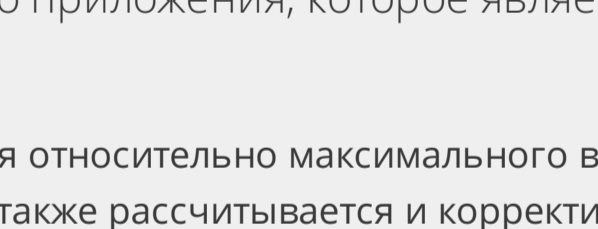
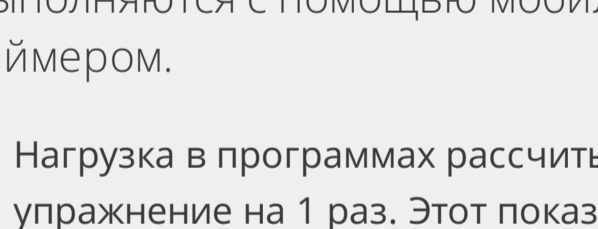
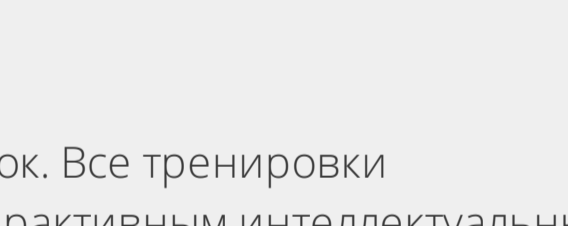
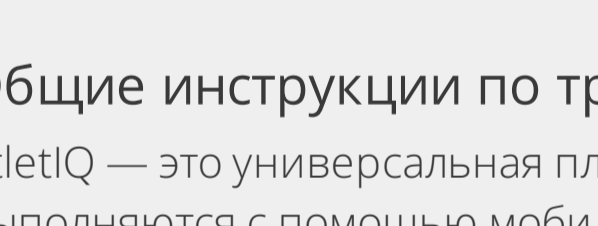
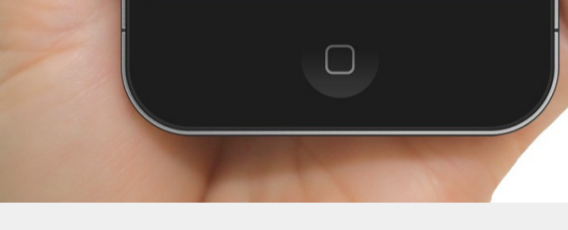
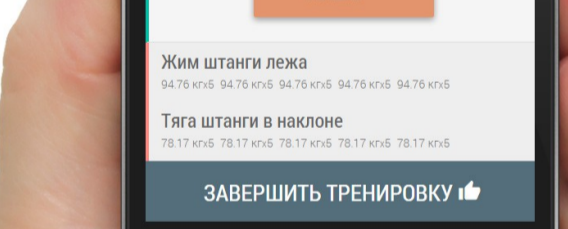
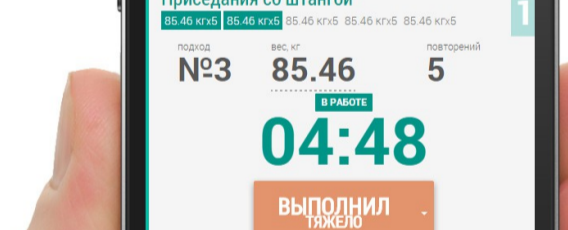
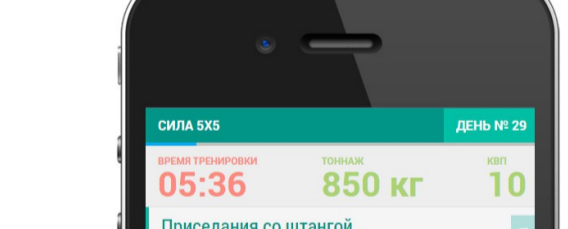
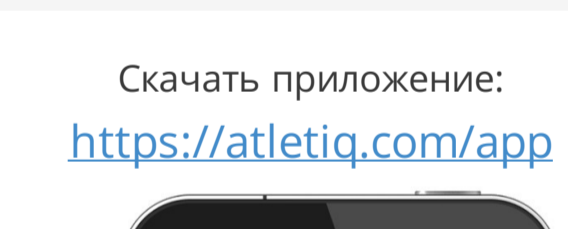
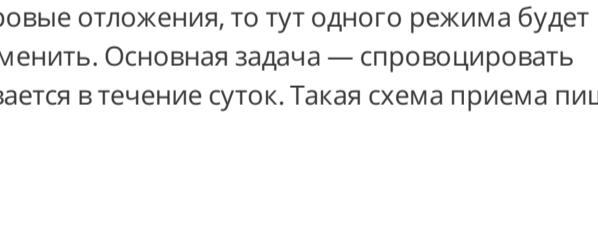
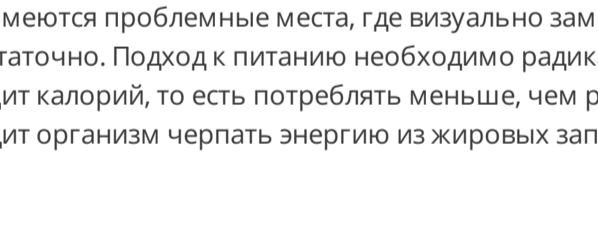
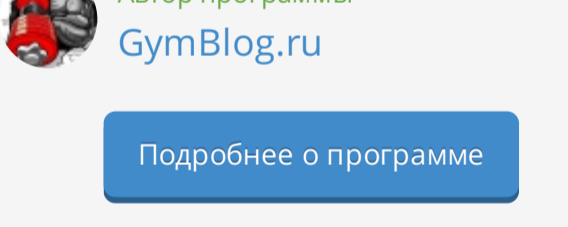
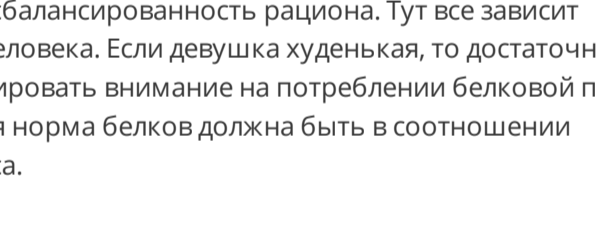
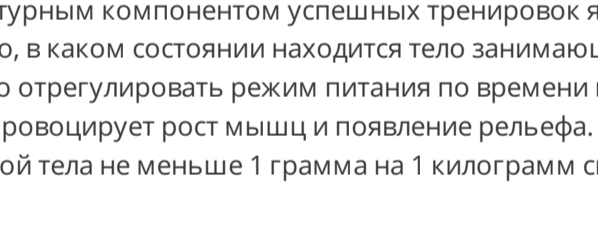
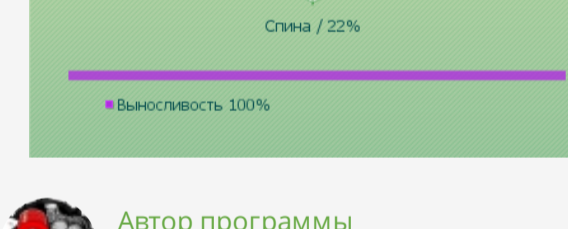
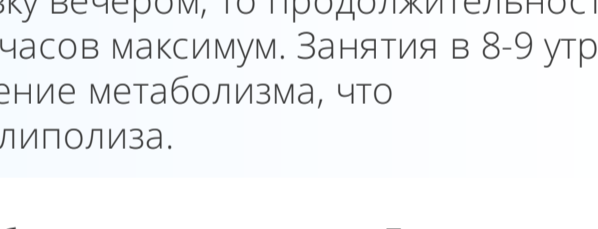
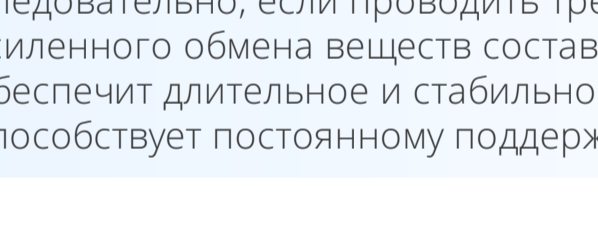
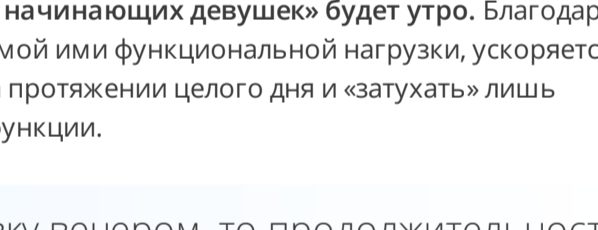
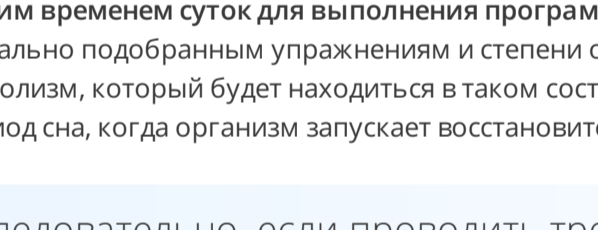
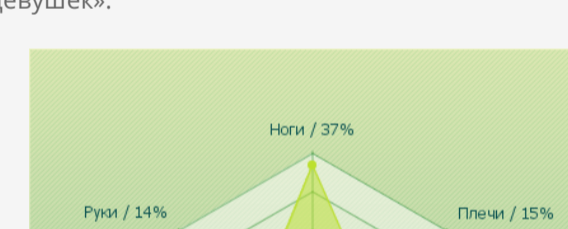
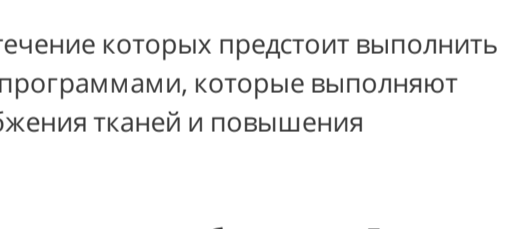
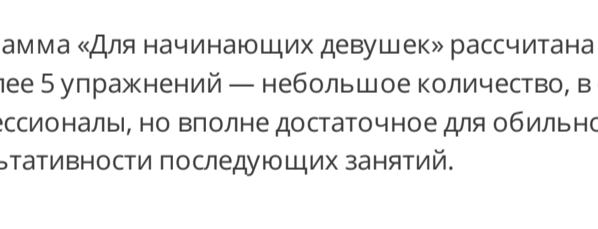
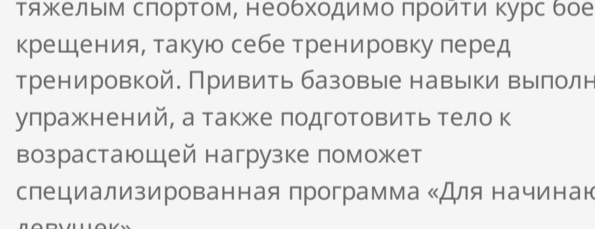
#### Бег на беговой дорожке



#### Выпады с гантелями



#### Комплексный жим гантелей



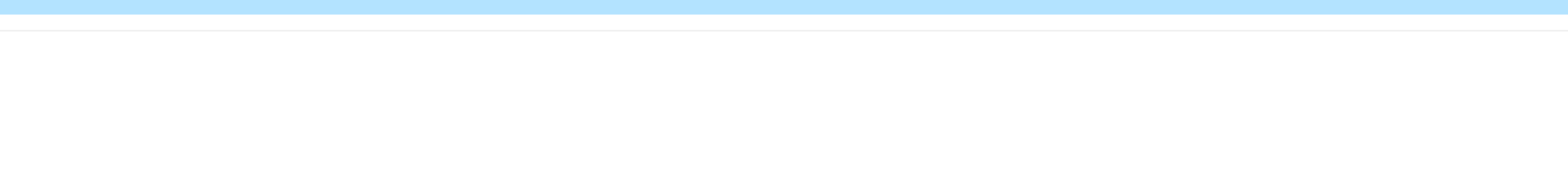
Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

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 перерыва, ваши 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.

Универсальный конструктор программы 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