

3-Х ДНЕВНЫЙ СПЛИТ ДЛЯ ДЕВУШЕК

прошедшим начальную программу подготовки

Автор программы: **Ника Мусатова**

РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ

21 тренировка в режиме на 8-15 повторений

Создано с помощью **Atletiq.com**

Опытный

40 дней

21 тренировка

~41 минута

За плечами уже серьезный спортивный опыт и многие часы результативных тренировок, а впереди — необходимость сложного выбора эффективной программы? К чему ставить эксперименты над собственным телом в бесплатных попытках изобрести радикально новый подход к тренингу? Старый добрый трехдневный сплит спортивным дамам в помощь!

<https://atletiq.com/programs/322>

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
- Удержись в Топ16 спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

Хочешь быть сильной, женственной и выносливой? Тогда эта программа для тебя!

Используйте классическую схему организации занятий в оригинальной интерпретации. Продуманные, объемные тренировки и грамотная компоновка упражнений помогут добиться идеальных пропорций тела и развить выносливость.

Рекомендуемый трехдневный сплит для девушек предполагает наличие некоторого спортивного опыта у занимающихся — нагрузку, предложенные программой не всем окажутся по силам. Основу занятий составляет работа со свободными весами, что требует элементарных знаний техники выполнения упражнений.

Автор:
Ника Мусатова

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>

1

«№ 1. 3 недели (7 упражнений по 3 подхода)»

Продолжительность в днях: 17

Тренировочные дни: 9

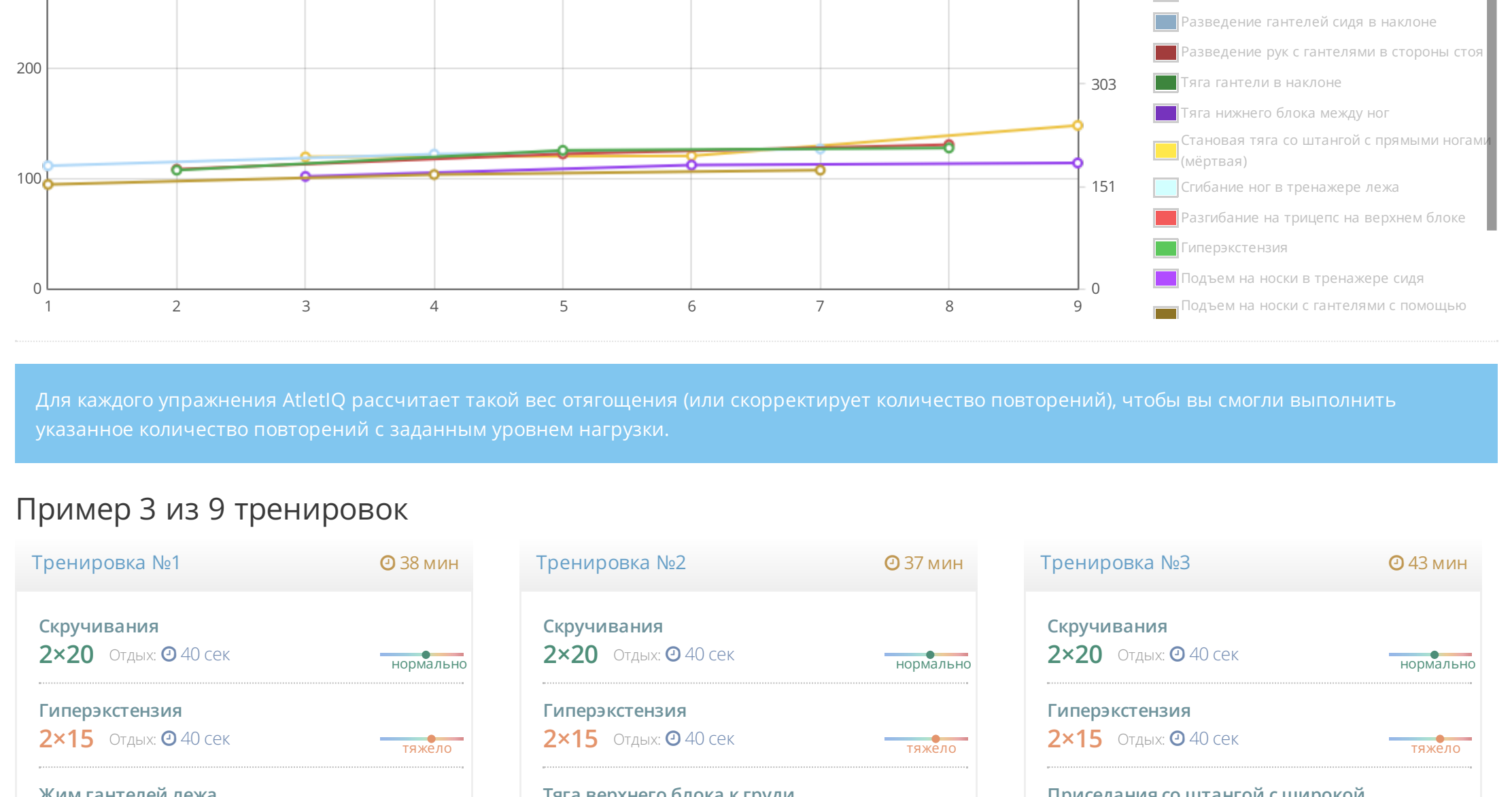
Отдых: 8

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	Скручивания	2	20-25	⌚ 40 сек
2	Гиперэкстензия	2	12-15	⌚ 40 сек
3	Жим гантелей лежа	3	12-15	⌚ 40 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель 8» или оплата 120 пинтов / ⌚ 200

● Доступно бесплатно на тарифе «VIP»



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 9 тренировок

Тренировка №1

⌚ 38 мин

- Скручивания 2×20 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Жим гантелей лежа 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Жим гантелей стоя 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально

👉 502 очков

Тренировка №2

⌚ 37 мин

- Скручивания 2×20 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Тяга верхнего блока к груди 3×10 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 3×12 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Тяга гантели в наклоне 3×12 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Тяга нижнего блока между ног 3×11 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально

👉 533 очков

Тренировка №3

⌚ 43 мин

- Скручивания 2×20 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 3×9 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Выпады с гантелями 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертва) 3×12 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Сгибание ног в тренажере лежа 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Подъем на носки в тренажере сидя 3×20 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3×15 Отдых ⌚ 40 сек нормально

👉 507 очков

2

«№ 2. 4 недели (7 упражнений по 4 подхода)»

Продолжительность в днях: 23

Тренировочные дни: 12

Отдых: 11

Упражнение (суперсет)

Подходы

Повторения

⌚ Отдых между подходами

1-й день

1

Скручивания

2

20-25

⌚ 40 сек

2

Гиперэкстензия

2

12-15

⌚ 40 сек

3

Жим штанги лежа

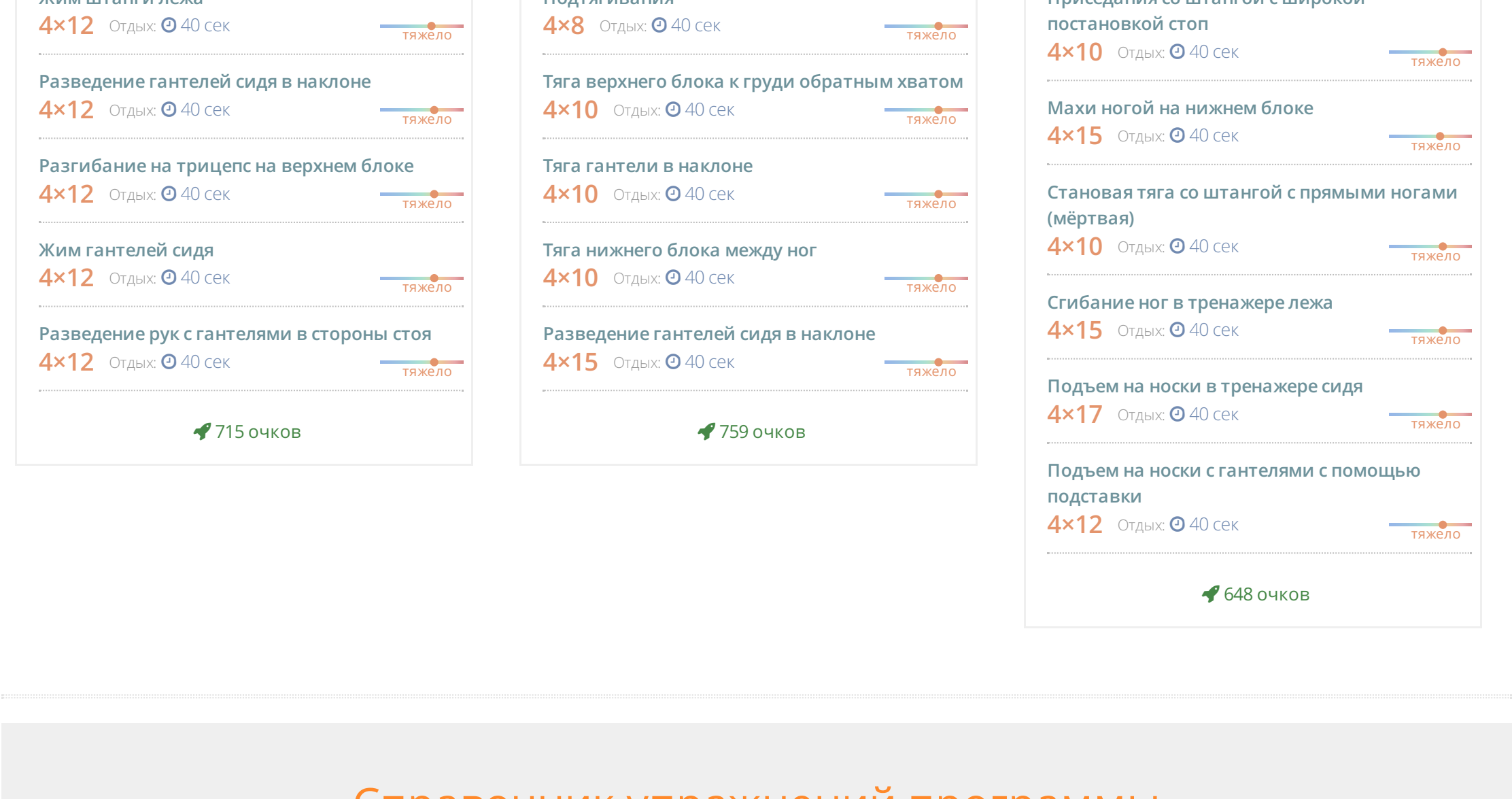
4

11-15

⌚ 40 сек

▲ Для доступа требуется уровень «Любитель 8» или оплата 120 пинтов / ⌚ 200

● Доступно бесплатно на тарифе «VIP»



Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1

⌚ 41 мин

- Скручивания 2×20 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Жим штанги лежа 4×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке 4×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Жим гантелей сидя 4×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело

👉 715 очков

Тренировка №2

⌚ 41 мин

- Скручивания 2×20 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Подтягивания 4×8 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Тяга верхнего блока к груди обратным хватом 4×10 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Тяга гантели в наклоне 4×10 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Тяга нижнего блока между ног 4×10 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Разведение гантелей сидя в наклоне 4×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело

👉 759 очков

Тренировка №3

⌚ 47 мин

- Скручивания 2×20 Отдых ⌚ 40 сек нормально
- Гиперэкстензия 2×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Приседания со штангой с широкой постановкой стоп 4×10 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Махи ногой на нижнем блоке 4×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мертва) 4×10 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Сгибание ног в тренажере лежа 4×15 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Подъем на носки в тренажере сидя 4×17 Отдых ⌚ 40 сек тяжело
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 4×12 Отдых ⌚ 40 сек тяжело

👉 648 очков

Справочник упражнений программы

Выпады с гантелями

Гиперэкстензия

Жим гантелей лежа

Жим гантелей сидя

Жим гантелей стоя

Жим штанги лежа

Стоимость полной версии 240 руб

[Почему это платно?](#)

Зарегистрироваться и узнать подробности

НАДОЕЛО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ? ПРИСТУПАЙ К ПРОВЕРЕННОМУ ТРЕНИРОВОЧНОМУ СПЛИТУ ДЛЯ ДЕВУШЕК!

В разрезе приоритетных для женского организма направлений работы лучшим вариантом фитнес-тренировки для девушек станет трехдневный сплит, который предполагает разделение мышечных групп по следующей схеме:

- Первый тренировочный день будет посвящен усиленной работе над укреплением грудной и дельтовидной мышц с легкой нагрузкой на трицепс;
- Вторая тренировка будет полностью сосредоточена на спинных мышцах;
- На третьей тренировке ключевая роль отводится работе сг однойной мышцы и мускулатуре ног.

Предупреждая частый женский вопрос, обратим внимание: комплекс упражнений, включенных в предложенный план тренировок для девушек, помимо целевых мышц качественно нагружает большинство вспомогательных групп, поэтому беспокоиться о пропорциональности развития «фиги» не стоит.

Программа тренировок 3 раза в неделю для девушек поделена на 2 объемных блока, общей продолжительностью 7 недель.

Первая неделя — входная, нагрузка умеренная что позволяет мышцам адаптироваться. Трех интенсивных занятий вполне достаточно, чтобы тренировочный организм вошел в рабочий ритм и осилил техническое выполнение 15 повторений с одновременно нарастающим весом.

Как определить оптимальный рабочий вес? В этом вопросе полностью полагаться на собственные ощущения — нагрузка должна быть такой, чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений в подходе с заданным уровнем нагрузки.

В последние недели рабочая нагрузка и интенсивность распределяется в комплексе целей программы, подчиняясь хорошо известному принципу циклирования — начинается с объема повторений на выносливость, а с повышением рабочих весов — плавно переориентируется на набор мышечной массы.

Небольшое анатомическое отступление. При вхождении в субмаксимальную зону, то есть возрастании нагрузки до 65-75% с поддержанием высокой интенсивности за счет кратковременного отдыха между подходами, в работу включаются волокна 2-го типа (быстро сокращающиеся), ответственные за гипертрофию. И наоборот, при работе на большое количество повторений и 40 секундных интервалах отдыха идет преимущественное развитие силовой выносливости.

С переходом ко второму блоку программы тренировки в спортзале для девушек станут интенсивнее и объемы нагрузки возрастут за счет увеличения числа подходов до 4. Некоторые упражнения будут заменены усложненными, как, например, вместо тяги верхнего блока к груди предлагается выполнять классические подтягивания, а альтернативным упражнением к жиму гантелей будет выступать жим штанги.

Буквально каждую тренировку в зале для девушек открывает пара упражнений для укрепления мышечного корсета — гиперэкстензия и традиционные скручивания.

Как видим, в активную работу включены мышцы-антагонисты: мускулатура поясничного отдела спины и брюшного пресса.

Выполнение их в двуподходном режиме сразу перед силовым комплексом преследует две цели — непосредственное поддержание тонуса мускулатуры корпуса и выполнение разогревающей мини-разминки.

Количество повторений в диапазоне 12-25 повторений позволяет усложнить задачу, выполняя упражнения с дополнительным весом.

Последовательная нагрузка этих мышц в комплексе дает мощный синергетический эффект — хорошо тренированная мускулатура корпуса позволит прогрессировать в силовых показателях, улучшить координацию и технику в выполнении основных упражнений, снизит риски травм позвоночника и улучшит осанку.

За плечами уже серьезный спортивный опыт и многие часы результативных тренировок, а впереди — необходимость сложного выбора эффективной программы? К чему ставить эксперименты над собственным телом в бесплатных попытках изобрести радикально новый подход к тренингу? Старый добрый трехдневный сплит спортивным дамам в помощь!

[Скачать в PDF](#)

Автор программы
Ника Мусатова

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение:

<https://atletiq.com/app>

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

Набор Мышц

Набор мышечной массы на уровне 3 тренингов

Сила

Набор мышечной массы на уровне 3 тренингов

Сила

Набор мышечной массы на уровне 3 тренингов

11:33

720 кг

24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

вес: 720 кг

повторений: 8

25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

0:17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

[Скачать](#)

Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сухая, 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