

Одолее 4-недельную full body-программу для фитнес-леди, найди повод гордиться своим телом

Опытный |
 27 дней |
 24 тренировки |
 ~64 минуты

Перестань фантазировать на тему: как было бы здорово занять такую фигуру как у Кати Усмановой, Ляйсан Утяшевой, ну на крайний случай Наташи Окли (нужное подчеркнуть). Действуй! Решительно и безотлагательно — так, как умеет только женщина: одолей 24 насыщенные тренировки разной направленности и для своих подружек ты станешь ориентиром на равнение.

<https://atletiq.com/programma/myshechniy-tonus-i-sushka-tela-dlya-zhenschin.html>

Автор: AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, 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 со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТопЕ спортсменок как можно дольше и стань популярной.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

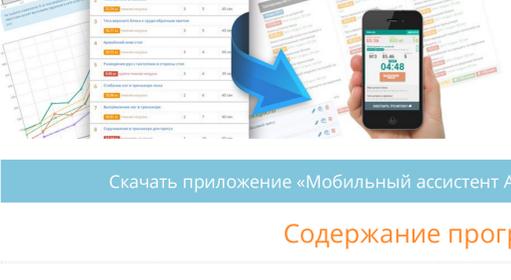
Женская версия силовой full body-программы: когда к «форме» не придираться!

Пришла пора облагородить себя тренировками: привести тело в «ажур» и мышцы в тонус — примкни к женскому легиону женственных и спортивных пользовательниц AtletIQ.

Как, не знаясь с чего начать и чем закончить? Мы направим тебя по правильному пути: для начала лови full body тренировку для девушек — это твой старт в мир фитнеса. И он будет фееричным, обещаю!

Что предлагает большинство составителей любительских женских программ: часто-густо это тренировки, организованные по круговому методу. Их плюс — они дают видимый жиросжигающий эффект. Но похуждение — не для всех самоцель, а аристократическая жужаба — на любителя.

Что предлагаем мы: дуэт силовых и кардионагрузок, которые дают комбо-эффект! 24 тренировки в «смешанном стиле» несут не только крупный метаболический «выигрыш», но и корректируют эстетику мышечных форм. Попробуй и убедись сама!



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>

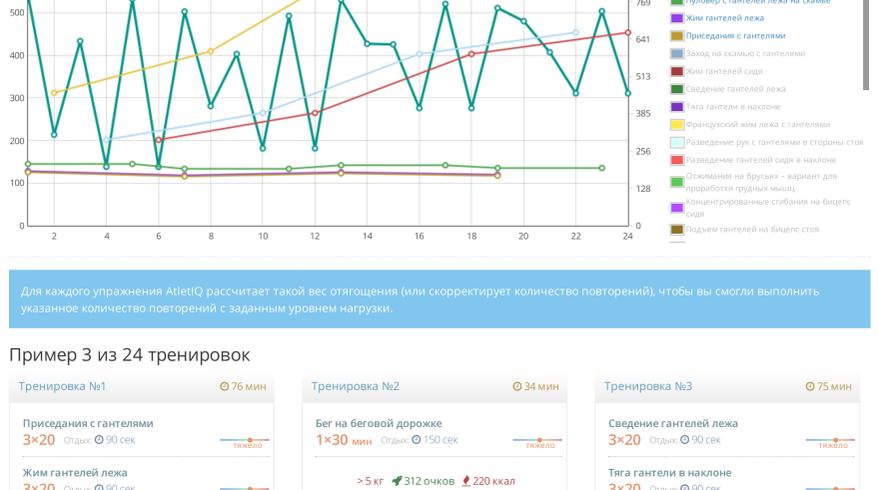
Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с гантелями	3	16-20	60-90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	16-20	60-90 сек

▲ При активации списнется 8 пунктов

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.



Пример 3 из 24 тренировок

<p>Тренировка №1 76 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Приседания с гантелями 3x20 Отдых 90 сек Жим гантелей лежа 3x20 Отдых 90 сек Пулlover с гантелей лежа на скамье 3x20 Отдых 90 сек Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x15 Отдых 120 сек Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 3x20 Отдых 90 сек Французский жим с гантелей стоя 3x20 Отдых 90 сек Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 2x30 Отдых 120 сек Гиперэкстензия 3x20 Отдых 90 сек Скручивания с поднятыми ногами 3x25 max Отдых 120 сек <p>> 5,4 т 791 очков 570 ккал</p>	<p>Тренировка №2 34 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег на беговой дорожке 1x30 мин Отдых 150 сек <p>> 9 кг 312 очков 220 ккал</p>	<p>Тренировка №3 75 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Сведение гантелей лежа 3x20 Отдых 90 сек Тяга гантели в наклоне 3x20 Отдых 90 сек Жим гантелей сидя 3x20 Отдых 90 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 3x20 Отдых 90 сек Отведение гантелей назад в наклоне 3x20 Отдых 90 сек Сведение ног в тренажере 3x20 Отдых 90 сек Разведение ног в тренажере 3x20 Отдых 90 сек Подъем на носки с гантелей сидя 2x30 Отдых 120 сек Скручивания 3x25 max Отдых 120 сек <p>> 4,98 т 633 очков 460 ккал</p>
---	--	--

Стоимость полной версии 320 руб

[Почему это платно?](#) [Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

В ФОРМУ ЗА 27 ДНЕЙ: СИЛОВЫЕ + АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ ТВОЕГО БЕЗУПРЕЧНОГО СИЛУЭТА



«FullBody Tonus» — мышечный тонус и сушка тела для женщин! Жиросжигание, рельеф 24

Предложенный план тренировок в тренажерном зале для девушек рассчитан на 27 дней плодотворной работы и предполагает шестидневную загруженность в рамках недели.

Думаете слишком «напряжно» для обычной любительницы? Лишь на первый взгляд — характер нагрузки ежедневно изменяется, что препятствует наступлению переутомления. Ну а напряженная работа с лихвой окупится быстрым результатом.

Методика тренировок

В основе нашей программы — идеальный симбиоз силового тренинга с классической аэробикой. Каждому виду нагрузки — выделим свой день, установив между ними «братское» соотношение: 3 дня в неделю — на тренинг с «железками» и 3 дня — на «аппетит» от кардио.

Пусть грозное слово «силовой» тебя не вводит в заблуждение — все нагрузки адаптированы под хрупкое женское тело.

Как это работает

Имеешь полное право поинтересоваться: к чему такие сложные комбинации? Ведь мужчины, чтобы стать среднестатистическим «красавцем» зачастую используют «игрицы» со спортивной атрибутикой 3-4 раза в неделю. Женщины — «организованные» несколько иначе (свежо не правда ли?), они более «устойчивы» к утомлению (то бишь обладают лучшей аэробной выносливостью) поэтому их тренировки более длительные, объемные, частые и обязательно разбавлены аэробной долей кардио (в рамках бытовых задач). Вот вам и характеристика нашей программы тренировок для девушек в тренажерном зале!

Особенности силовой работы

Состав упражнений силового блока подобран так, чтобы равномерно «защипать» все основные мышечные группы — то есть это самая что ни на есть full body-программа.

Тяжелые штанги обойдем стороной, твои лучшие друзья — гантели да пара тренажеров. К слову, вес снарядов придется изменять буквально в каждом упражнении, подстраивая под физические возможности рабочей мускулатуры (как-никак твои ноги способны справиться с большей нагрузкой, нежели «формально присутствующие» бицепсы).

Поэтому будет удобнее, если ты разживешься «разновесными» гантелями в среднем от 2,5 до 5 кг — это исключит нудную задачу их сборки/разборки.

Учитывая твою спортивную «неопытность», первые несколько тренировок будет нелегко подобрать правильную отягощение. Может случиться, что и переценишь свои возможности. Но не тужи: если чувствуешь, что осилить подход с избранным весом ты уже не в состоянии — хватай гантели полегче и добрай недостающее число повторений.

Организуем кардио

Для удобства наша аэробика будет стационарной — то есть эксплуатируем инвентарь найденный в «недрах» зала: велотренажер, беговую дорожку и «лестничный» степер.

Кардионагрузки по программе отличаются низкой интенсивностью и продолжительностью: стартуем с нижней планки в 30 минут, постепенно повышая длительность аэробики, пока не дойдем до рубежа в 45 минут.

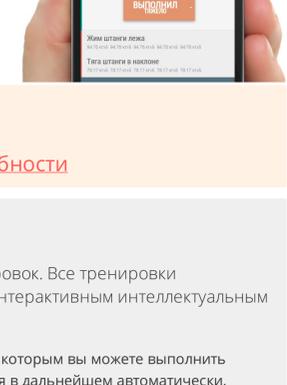
Совет: Если раньше ты частенько забивала на уроки физкультуры, аэробные упражнения могут даваться тебе непростой: когда усталость сморила тебя прямо посреди тренировочной сессии — сойди с тренажера и пройдишь по залу (только не стой на месте), а восстановившись — продолжи работу в прежнем ритме.

Скачать в PDF

Автор программы **AtletIQ**

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 320 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.
- В тренировки включены варианты с запланированным временем тренировки и корректирует программы показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный в программе 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.

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.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com