https://atletiq.com/programma/mass-record-massonabor-relef-1536.html 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 между Упражнение (суперсет) Подходы Повторения подходами 1-й день Жим штанги лежа 4 10-15 **②** 40-90 сек 2 **②** 40-90 сек 4 10-15 Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 10-15 **②** 40-60 сек 3 Отжимания на брусьях 4 **2** 40-90 сек Сведение рук в кроссовере 4 10-15 4 15-20 5 5 **②** 40-60 сек Вертикальная тяга штанги к груди стоя 6 Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4 15-20 **②** 40-60 сек 7 4 10-15 **②** 40-60 сек Жим штанги лежа узким хватом 4 **②** 40-60 сек Шраги со штангой 15-20 2-й день (отдых) 3-й день Подтягивания 4 10-15 (+max) **②** 50 сек 4 **②** 40-90 сек 8-15 Тяга штанги в наклоне 3 5 10-15 **②** 40-60 сек Тяга верхнего блока к груди с V образным грифом 3 **②** 40-60 сек Тяга гантели в наклоне 10-15

16

~59_{минут}

② 40-60 сек

2 40-60 сек

2 40-60 сек

2 40-60 сек

② 40-60 сек

② 40-60 сек

2 40-60 сек

2 40-90 сек

② 40-60 сек

② 40-90 сек

② 40-60 сек

② 40-60 сек

② 40-60 сек

Суммарная интенсивность

Перекрёстная тяга на блоках

Жим штанги сидя в машине Смита

Жим штанги лежа узким хватом

Выпрямление ног в тренажере

Подъем гантелей на бицепс сидя

Отжимания на брусьях

Гиперэкстензия

грифом

1329

16

Тренировка №3

Жим гантелей сидя

1×20 Отдых: **②** 40 сек

1×15 Отдых: **②** 50 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

4×15 Отдых: **②** 50 сек

3×10 Отдых: **②** 50 сек

4×15 Отдых: **②** 50 сек

4×15 Отдых: **②** 50 сек

4×15 Отдых: **②** 50 сек

канатной рукоятью

4×12 Отдых: **②** 50 сек

4×12 Отдых: **②** 50 сек

4×12 Отдых: **②** 50 сек

Тренировка №6

Подтягивания

4×12 max Отдых: **②** 50 сек

Тяга штанги в наклоне

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×11 Отдых: **②** 50 сек

1×8 Отдых: **②** 90 сек

1×10 Отдых: **②** 70 сек

5×12 Отдых: **②** 60 сек

Тяга гантели в наклоне

3×12 Отдых: **②** 60 сек

3×12 Отдых: **②** 60 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

Тренировка №9

Жим штанги лежа

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×12 Отдых: **②** 50 сек

1×10 Отдых: **②** 60 сек

1×10 Отдых: ● 90 сек

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×10 Отдых: **②** 50 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

1×12 Отдых: **②** 90 сек

Отжимания на брусьях

Сведение рук в кроссовере

4×15 Отдых: **②** 40 сек

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×10 Отдых: **②** 50 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

1×12 Отдых: **②** 90 сек

5×18 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

4×15 Отдых: **②** 40 сек

Шраги со штангой **4×18** Отдых: **②** 40 сек

Тренировка №12

4×18 Отдых: **②** 40 сек

1×20 Отдых: **②** 40 сек

1×13 Отдых: **②** 50 сек

1×10 Отдых: **②** 60 сек

1×12 Отдых: **②** 90 сек

4×15 Отдых: **②** 40 сек

1×20 Отдых: **②** 40 сек

1×13 Отдых: **②** 50 сек

1×10 Отдых: **②** 60 сек

1×12 Отдых: **②** 90 сек

4×15 Отдых: **②** 40 сек

5×18 Отдых: **②** 40 сек

5×18 Отдых: **②** 40 сек

Гиперэкстензия

Тренировка №15

Жим гантелей сидя

1×20 Отдых: **②** 40 сек

1×15 Отдых: **②** 50 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

4×20 Отдых: **②** 60 сек

3×10 Отдых: **②** 60 сек

4×20 Отдых: **②** 60 сек

4×20 Отдых: **②** 60 сек

4×20 Отдых: **②** 60 сек

канатной рукоятью

4×10 Отдых: **②** 60 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

бабочка)

Жим штанги сидя в машине Смита

Разведение рук с гантелями в стороны в

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Разведение рук в тренажере (обратная

• Разгибание на трицепс на верхнем блоке с

• Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя

> 10.91 т 🗳 1072 очков 👱 770 ккал

• Жим штанги лежа узким хватом

• Подъем гантелей на бицепс сидя

Сгибание ног в тренажере лежа

Подъем на носки в тренажере сидя

> 20.83 т 🚀 869 очков 👤 620 ккал

(мёртвая)

Жим ногами

Приседания со штангой

Жим штанги лежа узким хватом

Выпрямление ног в тренажере

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

> 13.34 т 🚀 1217 очков 👤 870 ккал

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Перекрёстная тяга на блоках

Подъем гантелей на бицепс сидя

Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя

> 8.59 т 🚀 1315 очков 👱 950 ккал

грифом

Тяга верхнего блока к груди с V образным

Тяга верхнего блока с прямыми руками

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

наклоне

бабочка)

Жим штанги сидя в машине Смита

Разведение рук с гантелями в стороны в

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Разведение рук в тренажере (обратная

• Разгибание на трицепс на верхнем блоке с

• Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя

> 10.01 т 🚀 1051 очков 👤 760 ккал

• Жим штанги лежа узким хватом

• Подъем гантелей на бицепс сидя

Подтягивания

бабочка)

Тяга верхнего блока к груди с V образным

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Разведение рук в тренажере (обратная

Разведение рук с гантелями в стороны стоя Разведение рук с гантелями в стороны сидя

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

Разведение рук с гантелями в стороны в

② 60 мин

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

② 63 мин

до отказа

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

② 57 мин

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

② 50 мин

оч. тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

2 66 мин

тяжело

тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

15-20

12-20

15-20

10-15

15-20

15-20

15-20

10-15

10-15

10-15

15-20

10-20

10-15

10-20

10-15

15-20

15-20

3

4

3

4

4

4

4

4

4

4

4

4

5

5

6-й день (отдых)

7-й день

8-й день (отдых)

12

② 62 мин

до отказа

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

② 59 мин

тяжело

оч. тяжело

② 52 мин

тяжело

тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

② 56 мин

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

② 67 мин

до отказа

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

Тренировка №2

Подтягивания

4×15 max Отдых: **②** 50 сек

Тяга штанги в наклоне

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×12 Отдых: **②** 50 сек

1×8 Отдых: **②** 90 сек

1×10 Отдых: **②** 70 сек

5×10 Отдых: **②** 50 сек

Тяга гантели в наклоне

3×10 Отдых: **②** 50 сек

3×10 Отдых: **②** 50 сек

4×15 Отдых: **②** 50 сек

4×12 Отдых: **②** 50 сек

4×15 Отдых: **②** 50 сек

4×15 Отдых: **②** 50 сек

Тренировка №5

Жим штанги лежа

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×11 Отдых: **②** 60 сек

1×10 Отдых: **②** 90 сек

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×10 Отдых: **②** 50 сек

1×11 Отдых: **②** 60 сек

1×12 Отдых: **②** 90 сек

Отжимания на брусьях

Сведение рук в кроссовере

4×10 Отдых: **②** 60 сек

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×10 Отдых: **②** 50 сек

1×11 Отдых: **②** 60 сек

1×12 Отдых: **②** 90 сек

5×18 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

Шраги со штангой **4×18** Отдых: **②** 40 сек

Тренировка №8

4×18 Отдых: **②** 40 сек

1×20 Отдых: **②** 40 сек

1×14 Отдых: **②** 50 сек

1×11 Отдых: **②** 60 сек

1×12 Отдых: **②** 90 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

1×20 Отдых: **②** 40 сек

1×14 Отдых: **②** 50 сек

1×11 Отдых: **②** 60 сек

1×12 Отдых: **⊙** 90 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

5×18 Отдых: **②** 40 сек

5×18 Отдых: **②** 40 сек

Гиперэкстензия

Тренировка №11

Жим гантелей сидя

1×20 Отдых: **②** 40 сек

1×15 Отдых: **②** 50 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

3×15 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

канатной рукоятью

4×15 Отдых: **②** 40 сек

4×15 Отдых: **②** 40 сек

4×15 Отдых: **②** 40 сек

Тренировка №14

Подтягивания

4×10 max Отдых: **②** 50 сек

Тяга штанги в наклоне

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×8 Отдых: **②** 50 сек

1×8 Отдых: **②** 90 сек

1×10 Отдых: **②** 70 сек

5×10 Отдых: **②** 60 сек

Тяга гантели в наклоне

3×10 Отдых: **②** 60 сек

3×10 Отдых: **②** 60 сек

4×20 Отдых: **②** 60 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

4×20 Отдых: **②** 60 сек

4×20 Отдых: **②** 60 сек

Перекрёстная тяга на блоках

Подъем гантелей на бицепс сидя

грифом

бабочка)

Жим штанги сидя в машине Смита

Разведение рук с гантелями в стороны в

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Разведение рук в тренажере (обратная

• Разгибание на трицепс на верхнем блоке с

• Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя

> 11.34 т 🗳 1061 очков 👤 760 ккал

Тяга верхнего блока к груди с V образным

Тяга верхнего блока с прямыми руками

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя

> 8.28 т 🗳 1364 очков 👱 980 ккал

Справочник упражнений программы

выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным

• 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.

по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный

• Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели

• В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.

• Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно

• Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная

Становая тяга

□ ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Новичок 4

24

повторений

/

корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате,

• Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут

в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень

• Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки

• Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться

• Жим штанги лежа узким хватом

• Подъем гантелей на бицепс сидя

оч. тяжело

② 58 мин

до отказа

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

② 63 мин

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

тяжело

оч. тяжело

тяжело

② 56 мин

тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

оч. тяжело

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

кабинет и учитываются в следующих тренировках.

пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

25.61 кгх8 25.61 кгх8

нагрузки после завершения каждого подхода.

в условиях вашего тренажерного зала.

который понимает мобильное приложение.

Более 30 программ

не будет соответствовать запланированному.

Сгибание ног в тренажере лежа

Подъем на носки в тренажере сидя

> 19.77 т 🚀 862 очков 👤 620 ккал

(мёртвая)

Жим ногами

Приседания со штангой

Жим штанги лежа узким хватом

Выпрямление ног в тренажере

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

> 12.71 т 🗳 1205 очков 👤 870 ккал

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

Жим штанги лежа на скамье с

положительным наклоном

② 53 мин

Перекрёстная тяга на блоках

Подъем гантелей на бицепс сидя

Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя

> 7.99 т 🗳 1301 очков 👤 940 ккал

Тяга верхнего блока к груди с V образным

Тяга верхнего блока с прямыми руками

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

31 _{день}

3 10-15 Тяга верхнего блока с прямыми руками 4 15-20 Разведение рук с гантелями в стороны сидя 4 10-15 Перекрёстная тяга на блоках 4 15-20

4 4-й день (отдых)

5 6 7 Подъем гантелей на бицепс сидя 8 Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя 5-й день Жим гантелей сидя 2 Жим штанги сидя в машине Смита 3

Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне Вертикальная тяга штанги к груди стоя Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) 6 Жим штанги лежа узким хватом (а)

7 Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной

рукоятью (а) Подъем гантелей на бицепс сидя (b) Сгибание рук на бицепс с EZ-штангой стоя (b)

Выпрямление ног в тренажере

Приседания со штангой 2

3 4 Жим ногами 5 Сгибание ног в тренажере лежа 6

Гиперэкстензия

Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) Подъем на носки в тренажере сидя Интенсивность тренировок по упражнениям 1000 800

600 400

Тренировка №1 **②** 60 мин Жим штанги лежа

1×15 Отдых: **②** 40 сек тяжело **1×12** Отдых: **②** 50 сек оч. тяжело **1×12** Отдых: **②** 60 сек оч. тяжело **1×10** Отдых: **②** 90 сек оч. тяжело Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

1×15 Отдых: **②** 40 сек **1×10** Отдых: **②** 80 сек **1×10** Отдых: **②** 60 сек 1×12 Отдых: **②** 50 сек Отжимания на брусьях **4×12** Отдых: **②** 50 сек Сведение рук в кроссовере 1×15 Отдых: **②** 40 сек 1×10 Отдых: **②** 80 сек

тяжело оч. тяжело тяжело тяжело **1×10** Отдых: **②** 60 сек оч. тяжело 1×12 Отдых: **②** 50 сек тяжело Вертикальная тяга штанги к груди стоя **5×15** Отдых: **②** 50 сек тяжело

Разведение рук с гантелями в стороны стоя **4×15** Отдых: **②** 50 сек Жим штанги лежа узким хватом **4×12** Отдых: **②** 50 сек тяжело Шраги со штангой **4×15** Отдых: **②** 50 сек тяжело > 12.23 т 🚀 1214 очков 👱 870 ккал

Тренировка №4

4×15 Отдых: **②** 50 сек

Выпрямление ног в тренажере

тяжело Приседания со штангой **1×20** Отдых: **②** 40 сек тяжело **1×15** Отдых: **②** 80 сек оч. тяжело **1×10** Отдых: **②** 60 сек оч. тяжело **1×12** Отдых: **②** 50 сек Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) **4×12** Отдых: **②** 50 сек Жим ногами 1×20 Отдых: **②** 40 сек тяжело 1×15 Отдых: **②** 80 сек оч. тяжело **1×10** Отдых: **②** 60 сек оч. тяжело 1×12 Отдых: **②** 50 сек Сгибание ног в тренажере лежа **4×12** Отдых: **②** 50 сек Подъем на носки в тренажере сидя **5×15** Отдых: **②** 50 сек Гиперэкстензия **5×15** Отдых: **②** 50 сек > 19.61 т 🗳 866 очков 👱 620 ккал Тренировка №7 Жим гантелей сидя **1×20** Отдых: **②** 40 сек **1×15** Отдых: **②** 50 сек **1×12** Отдых: **②** 60 сек Жим штанги сидя в машине Смита **4×18** Отдых: **②** 40 сек Разведение рук с гантелями в стороны в

тяжело тяжело **②** 60 мин тяжело тяжело оч. тяжело тяжело **3×12** Отдых: **②** 60 сек Вертикальная тяга штанги к груди стоя **4×18** Отдых: **②** 40 сек Разведение рук в тренажере (обратная бабочка) **4×18** Отдых: **②** 40 сек • Жим штанги лежа узким хватом **4×18** Отдых: **②** 40 сек • Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью оч. тяжело

4×10 Отдых: **0** 60 сек • Подъем гантелей на бицепс сидя **4×10** Отдых: **②** 60 сек • Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя **4×10** Отдых: **②** 60 сек > 10.56 т 🚀 1059 очков 👱 760 ккал

Тренировка №10

Подтягивания

4×12 max Отдых: **②** 50 сек

Тяга штанги в наклоне

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×10 Отдых: **②** 50 сек

1×10 Отдых: **②** 70 сек

5×15 Отдых: **②** 40 сек

Тяга гантели в наклоне

3×15 Отдых: **②** 40 сек

3×15 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

4×15 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

4×18 Отдых: **②** 40 сек

Тренировка №13

Жим штанги лежа

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×11 Отдых: **②** 50 сек

1×11 Отдых: **②** 60 сек

1х10 Отдых: 2 90 сек

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×10 Отдых: **②** 80 сек

1×10 Отдых: **②** 50 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

Отжимания на брусьях

Сведение рук в кроссовере

4×10 Отдых: **②** 60 сек

1×15 Отдых: **②** 40 сек

1×10 Отдых: **②** 80 сек

1×10 Отдых: **②** 50 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

5×20 Отдых: **②** 60 сек

4×20 Отдых: **②** 60 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

Шраги со штангой **4×20** Отдых: **②** 60 сек

Тренировка №16

4×20 Отдых: **②** 60 сек

1×15 Отдых: **②** 50 сек

1×10 Отдых: **②** 70 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

1×20 Отдых: **②** 40 сек

1×15 Отдых: **②** 50 сек **1×10** Отдых: **②** 70 сек

1×12 Отдых: **②** 60 сек

4×10 Отдых: **②** 60 сек

5×20 Отдых: **②** 60 сек

5×20 Отдых: **②** 60 сек

Гиперэкстензия

таймером.

нагрузки.

Сгибание ног в тренажере лежа

Подъем на носки в тренажере сидя

> 20.3 т 🚀 880 очков 👱 630 ккал

(мёртвая)

Жим ногами

Приседания со штангой **1×20** Отдых: **②** 40 сек

Выпрямление ног в тренажере

Жим штанги лежа узким хватом

Вертикальная тяга штанги к груди стоя

Разведение рук с гантелями в стороны стоя

> 12.99 т 🚀 1235 очков 👤 890 ккал

Становая тяга со штангой с прямыми ногами

Жим штанги лежа на скамье с

положительным наклоном

Перекрёстная тяга на блоках

Подъем гантелей на бицепс сидя

Тяга верхнего блока к груди с V образным

Тяга верхнего блока с прямыми руками

Разведение рук с гантелями в стороны сидя

Сгибание рук на бицепс с ЕZ-штангой стоя

> 9.17 т 🗳 1298 очков 👤 930 ккал

1×8 Отдых: **②** 90 сек

грифом

Набор мышечной массы на основе 5 принципов **N**º2 Жиросжигание, рельеф ПРИСТУПИТЬ СИЛЫ И МАССЫ

темп: 3/0/X/0 🛭 штанги в наклоне обратным хватом

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

Как выполнять? 1. Разместите штангу на полу перед собой.