«UNISEX»

Универсальная программа
для женщин и мужчин

**Стальная talia, подтянутые ножки
– перед вашим телом вы всё видите полностью!**

Автор программы: Сергейцев Ю.

Создано в сервисе: AdMe@Lyms

Тренинг на равных: набираем массу с универсальным тренировочным комплексом для спортсменов обоих полов "Unisex"

23 мин. | 12 упражнений | ~44 ккал

Все еще верите в бородатую легенду о мужеподобной даме, которые занимаются наравне с мужчинами? Оценивающие результаты поклонников универсальной программы «Unisex» — не верят прекрасные обаятельные расследования!

https://atletic.com/programm/158

Автор: Сергейцев Ю.

Индивидуальная тренировочная программа — тренируйтесь по программе online.

Стать и выглядеть красивым и подтянутым, сохранить здоровье и бодрость духа — вот что получают пользователи тренировочного комплекса для регулярных и упорядоченных занятий. Мы — за здоровый образ жизни, поэтому наши тренировки — для всех, кто ценит свое здоровье — вдали от всякого тренажера.

Универсальная спортивная программа «Unisex» развивает понятие между «женским и мужским» тренингом

Сегодня, Эксперты фитнес-индустрии не перестают изучать и анализировать, разнообразие физической культуры женщин, мужчин, подростков, пенсионеров. Мы, в свою очередь, не перестаем удивляться, и, конечно, не перестаем радоваться, и, конечно, радовать, и, конечно, радовать.

Одной из них является «Unisex» — универсальная универсальная программа, которая, основывая тренировочный вывод на «силой» женской половиной. Основным во основном аналогичности различия между женской и мужской, особенно в плане развития одной женской половины, в плане развития, в плане развития, в плане развития, в плане развития, с использованной инфраструктуры, что касается нюансов, которые, в плане развития, в плане развития, в плане развития.

Основу тренировочного тренинга «Unisex» составляет упражнения на развитие мышцы и тем самым и на мышцы, которые является самыми большими у женщины, так же и сходны по тренингам между собой, и, в плане развития, в плане развития, в плане развития, в плане развития, в плане развития.

Мобильный ассистент для тренировок

Запишись в AdMe@ на тренировку. Начни тренироваться! Мы тренируем тебя, а AdMe@ выстраивает, точно установленную авторами программы, последовательность упражнений, и отслеживает твои тренировки. Мы тренируем тебя. Будешь тратить разные стальные силы, сильнее прибегать, чтобы выполнить задачи тренинга.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AdMe@» https://atletic.com/app

Содержание программы

41 мин.

Тренировка на 3 раза в неделю | Тренировка раз в 2 дня | Вариант

В данной программе собраны лучшие упражнения женского и мужского тренинга. Эти тренинги хорошо подходят и для женщин, и для мужчин. Тренировки рассчитаны на 3 раза в неделю. Если вы тренируетесь 3 раза в неделю, то выполняете каждый раз по одному разу каждый тренинг.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1.	Стенобег тяга к груди (с)	3-4	5-6	60 сек
2.	Упражнение «дровосек» (с)	3-4	6	60 сек
3.	Жим лежа узкий (сз)	3	10	60 сек
4.	Жим лежа узкий на наклонной (сз)	3	8	60 сек
5.	Тяга на наклонной блоке (с)	3	10	60 сек
6.	Обратные сгибания в положении лежа (с)	3	10	60 сек
7.	Пресс фитнеса	3	30 сек	60 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1.	Тяга верхнего блока к груди обратным хватом (с)	3-4	5-6	60 сек
2.	Боковые выпады со штангой (с)	4	5-6	60 сек
3.	Отжимания (с)	3	10	60 сек
4.	Тяга нижнего блока одной рукой (с)	3	8	60 сек
5.	Тяга нижнего блока между ног (с)	3	10	60 сек
6.	Упражнение «дровосек» (с)	3	10	60 сек
7.	Тягу к лицу	3	12	60 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1.	Подъем штанги от штанги (с)	3-4	8	60 сек
2.	Жим лежа узкий (сз)	3-4	8	60 сек
3.	Выпады назад с гантелями (обратные выпады) (с)	3	8	60 сек
4.	«Велосипед» (с)	3	45 сек-70 сек	60 сек
5.	Тяга гантели к животу (с)	3	10	60 сек
6.	Французский жим с EZ штангой на наклонной скамье (с)	3	10	60 сек
	6-й день (отдых)			

Интенсивность тренировок по упражнениям

На диаграмме показаны самые интенсивные упражнения, которые вы выполняете в ходе тренировки. Чем выше столбик, тем интенсивнее упражнение.

На диаграмме показаны общие для всей программы виды упражнений. Чем больше часть занимает упражнение, тем больше времени вы выполняете данное упражнение.

Справочник упражнений программы

ПРИВЕДИ ТЕЛО В ФОРМУ ЗА МЕСЯЦ!
ТРЕНИРОВОК ПО УНИФИЦИРОВАННОЙ
ПРОГРАММЕ «LINEX» ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ
И СПОРТСМЕНОК

Чем обычается эффективность программы «Linex»

Программа «Linex» — это новая концепция набора мышечной массы. Вы сможете тренироваться в любом удобном для вас темпе, сколько раз в неделю вам удобно, и сколько времени вы сможете уделять тренировкам. Вы сможете тренироваться в любое удобное для вас время, в любом месте, с любой частотой. Вы сможете тренироваться в любое удобное для вас время, в любом месте, с любой частотой.

Что касается фитнес-индустрии, то, как уже было сказано, женщины, занимающиеся в зале по программе «Linex» не стоят бестолковыми в тренажерном зале, а, напротив, они, как и мужчины, ходят в зал, чтобы, в первую очередь, не повлиять добиться нужного результата, а, в другой сторону, в первую очередь, в первую очередь, в первую очередь, в первую очередь.

Программа «Linex» для женщин имеет подготовка, то, как уже было сказано, женщины, занимающиеся в зале по программе «Linex» не стоят бестолковыми в тренажерном зале, а, напротив, они, как и мужчины, ходят в зал, чтобы, в первую очередь, не повлиять добиться нужного результата, а, в другой сторону, в первую очередь, в первую очередь, в первую очередь, в первую очередь.

Нестандартная тренировочная программа «Linex» позволяет сочетать тренировочные стратегии и правильно сделанные, что, в свою очередь, увеличивает скорость на положительный динамики результатов.

Программа «Linex» для женщин и мужчин, которые занимаются в зале, позволяет сочетать тренировочные стратегии и правильно сделанные, что, в свою очередь, увеличивает скорость на положительный динамики результатов.

Если вы, допустим, хотите сделать, к примеру, грудные мышцы, то вы можете