ТЕХНО POWER
ДВУХДНЕВНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН В СТИЛЕ ФУЛЛ-БОДИ

Двухдневный тренировочный план в стиле фулл-боди для наработки функциональной базы мышц, с использованием одних только тренажеров.

Новичок 23 дня 12 тренировок ~62 минуты

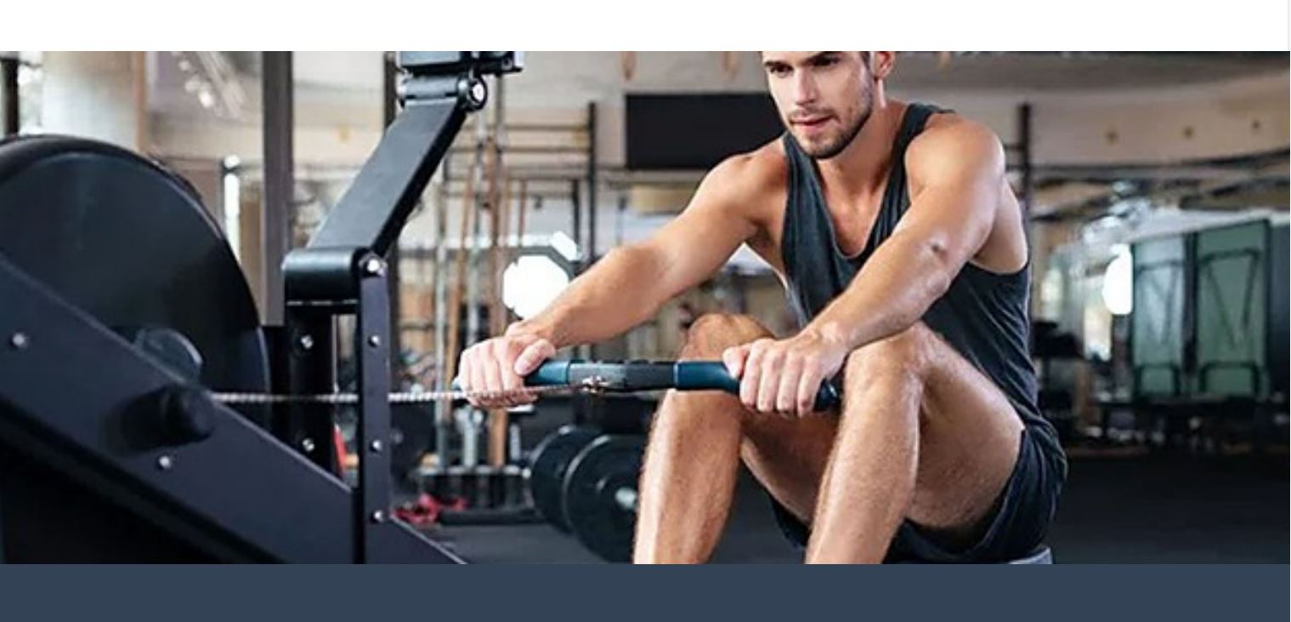
Не восставай против спортивных «машин»! Для свободных весов ты пока не созрел. Зато тренажеры «седлать» можешь смело. С помощью нашего плана ТЕХНО-Power ты быстро подготовишь свои мышцы к многосуставным движениям и будешь готов к суровой железной работе.

https://atletiq.com/programma/tehno-power-trenirovka-na-trenazherah-1055.html

Автор:
AtletIQ

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.

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



Тренируйся в стиле «новой школы» - подчиняй спортивную технику пользе своего тела.

Что осталось от самобытных совдеповских качалок, с их «сиротским» инвентарем и аскетичным интерьером? Да почти ничего! Нет, кое-где конечно попадаются такие вот раритетные «подвальные» площадки, но в большинстве своем они имеют «музейное» назначение — существуют в память о былых временах и первых победах.

Нынешний железный спорт давно «накрыла» волна механизации. Отныне тренажерный зал — царствие многофункциональной «силовой» техники. Так выглядит спортивная эволюция и нечего от нее открещиваться — надо извлекать из нее максимум пользы.

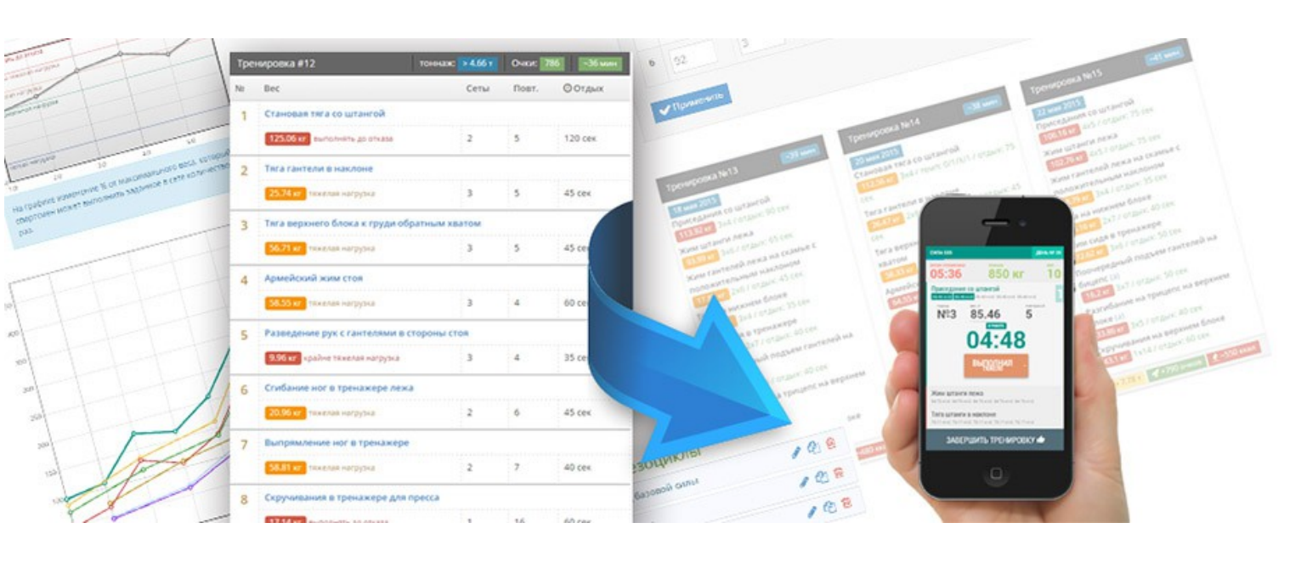
Наш тренировочный план ТЕХНО-Power, разработанный под работу с основными тренажерами и блоками поможет тебе это сделать!

Работа по плану предполагает проведение «общих» тренировок на все мышечные группы в рамках одного дня. На каждую мышечную группу в среднем выполняется по одному упражнению — таким образом, объем тренировки будет достаточно высок, но и охват мышц окажется глобальным.

Тренажеры с их инженерно-точной конструкцией позволяют выполнять все упражнения по заранее установленной и строгой траектории, отрабатывая верную форму движений. **Это даст возможность развить функциональную базу твоего тела, при этом не «навалять дров», в особенности если ты тренируешься без инструктора. И таки да, тренажерная работа будет чуть попроще тренировок со свободным отягощением.**

Но не стоит недооценивать станки. Работа с ними может также неплохо тебя измотать, если соответственно подобрать тренировочный режим. В нашем случае мы предложим тебе испытать сразу несколько режимов — причем смена их будет происходить прямо в рамках выполнения текущего упражнения.

Первые две тренировки условно назовем вводными — они необходимыми, чтобы мышцы освоились и адаптировались к нагрузкам и механике движений. Диапазон объемности подобран исходя из этих же целей — от 10 до 12 повторений (исключая упражнения на мышцы кора и икры, которые «любят» многоповторку). Далее интенсивность и плотность сессий будет только возрастать. Будь готов героически потрудиться!



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 «12 тренировок»

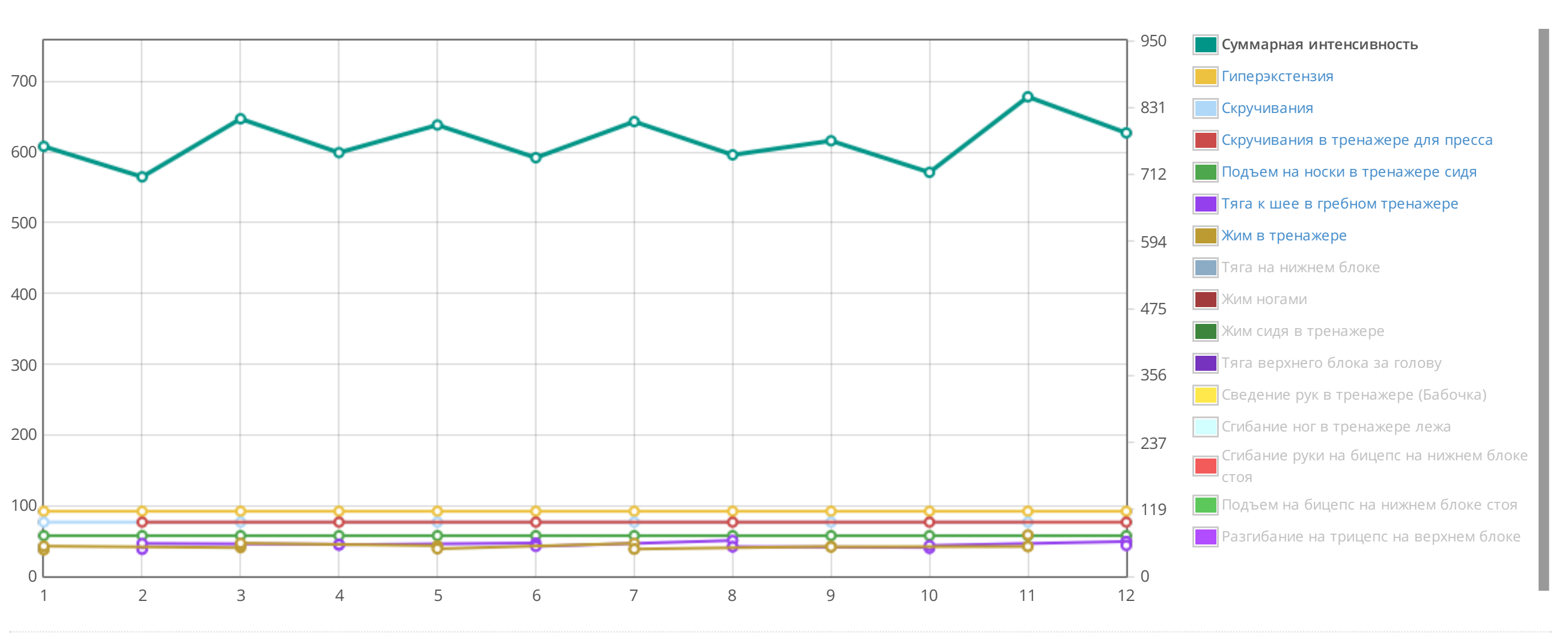
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

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	Жим ногами	3	6-15	50-90 сек
2	Тяга на нижнем блоке	3	6-15	50-90 сек
3	Жим в тренажере	3	6-16 (+max)	50-90 сек
4	Тяга верхнего блока за голову	3	6-15	50-90 сек
5	Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя	3	6-15	50-90 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	6-15	50-90 сек
7	Скручивания	3	Max	50 сек
8	Гиперэкстензия	3	Max	50 сек
9	Подъем на носки в тренажере сидя	3	Max	50 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Сгибание ног в тренажере лежа	3	6-15	50-90 сек
2	Тяга к шее в гребном тренажере	3	6-15	50-90 сек
3	Сведение рук в тренажере (Бабочка)	3	6-15	50-90 сек
4	Жим сидя в тренажере	3	6-16 (+max)	50-90 сек
5	Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя	3	6-15	50-90 сек
6	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	6-15	50-90 сек
7	Скручивания в тренажере для пресса	3	Max	50 сек
8	Гиперэкстензия	3	Max	50 сек
9	Подъем на носки в тренажере сидя	3	Max	50 сек
	4-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 64 мин

Жим ногами
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Жим в тренажере
1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 12.51 т 762 очков 550 ккал

Тренировка №2 64 мин

Сгибание ног в тренажере лежа
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга к шее в гребном тренажере
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Жим сидя в тренажере
1×8 Отдых: 80 сек тяжело
1×10 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 80 сек нормально
1×12 Отдых: 75 сек нормально
1×10 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 9.99 т 708 очков 510 ккал

Тренировка №3 65 мин

Жим ногами
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Жим в тренажере
1×10 Отдых: 55 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока за голову
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 12.46 т 811 очков 580 ккал

Тренировка №4 65 мин

Сгибание ног в тренажере лежа
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Тяга к шее в гребном тренажере
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Жим сидя в тренажере
1×10 Отдых: 55 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек оч. тяжело

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×8 Отдых: 90 сек тяжело
1×10 Отдых: 80 сек тяжело
1×12 Отдых: 70 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 9.97 т 751 очков 540 ккал

Тренировка №5 62 мин

Жим ногами
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Жим в тренажере
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 13.9 т 800 очков 580 ккал

Тренировка №6 62 мин

Сгибание ног в тренажере лежа
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Тяга к шее в гребном тренажере
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Жим сидя в тренажере
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×13 Отдых: 50 сек тяжело
1×15 Отдых: 50 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 10.68 т 742 очков 530 ккал

Тренировка №7 61 мин

Жим ногами
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Жим в тренажере
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 11.45 т 806 очков 580 ккал

Тренировка №8 61 мин

Сгибание ног в тренажере лежа
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Тяга к шее в гребном тренажере
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Жим сидя в тренажере
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×6 Отдых: 90 сек тяжело
2×10 Отдых: 55 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 9.49 т 747 очков 540 ккал

Тренировка №9 60 мин

Жим ногами
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Жим в тренажере
1×6 Отдых: 75 сек тяжело
2×8 Отдых: 80 сек тяжело

Тяга верхнего блока за голову
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 11.97 т 772 очков 550 ккал

Тренировка №10 60 мин

Сгибание ног в тренажере лежа
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Тяга к шее в гребном тренажере
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Жим сидя в тренажере
1×6 Отдых: 75 сек тяжело
2×8 Отдых: 80 сек тяжело

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×8 Отдых: 60 сек тяжело
1×10 Отдых: 55 сек нормально
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Скручивания в тренажере для пресса
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 9.71 т 716 очков 510 ккал

Тренировка №11 60 мин

Жим ногами
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Жим в тренажере
2×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×16 max Отдых: 55 сек до отказа

Тяга верхнего блока за голову
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Скручивания
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

> 11.84 т 850 очков 610 ккал

Тренировка №12 60 мин

Сгибание ног в тренажере лежа
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Тяга к шее в гребном тренажере
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Сведение рук в тренажере (Бабочка)
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Жим сидя в тренажере
2×10 Отдых: 85 сек тяжело
1×16 max Отдых: 55 сек до отказа

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке
1×8 Отдых: 65 сек тяжело
1×6 Отдых: 55 сек тяжело
1×12 Отдых: 55 сек тяжело

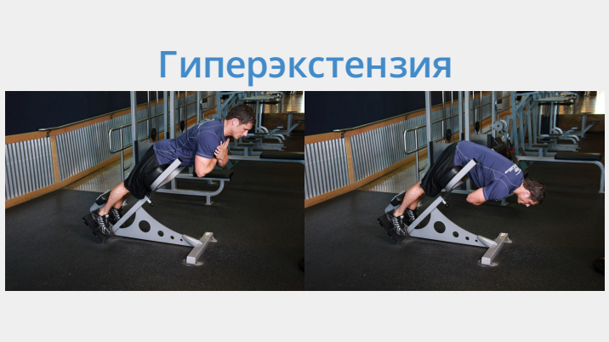
Скручивания в тренажере для пресса
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

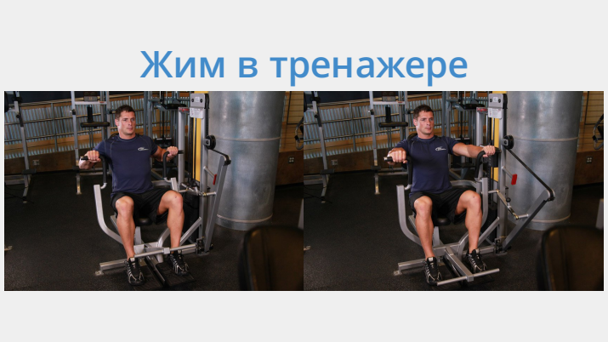
Гиперэкстензия
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

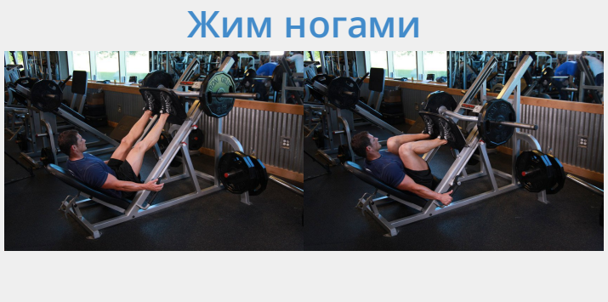
Подъем на носки в тренажере сидя
3×25 max Отдых: 50 сек до отказа

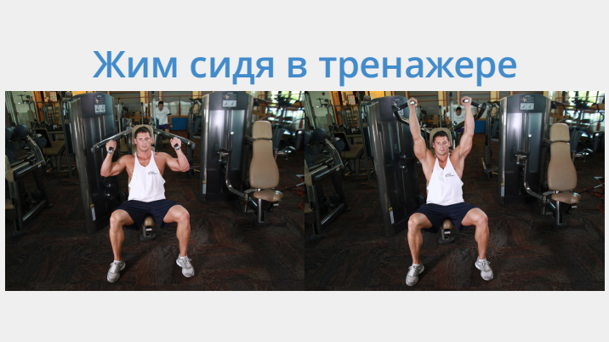
> 9.72 т 786 очков 570 ккал

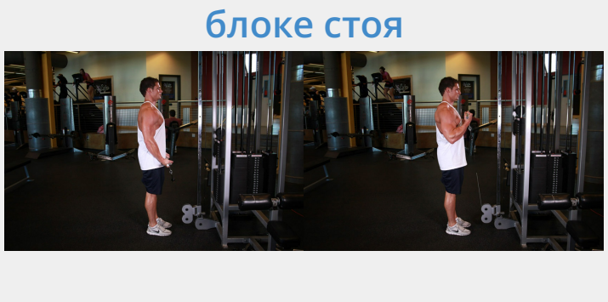
Справочник упражнений программы

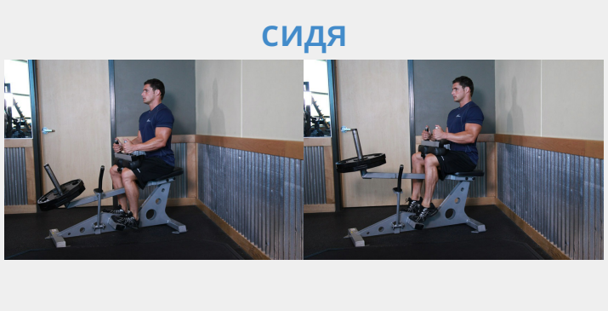
Гиперэкстензия


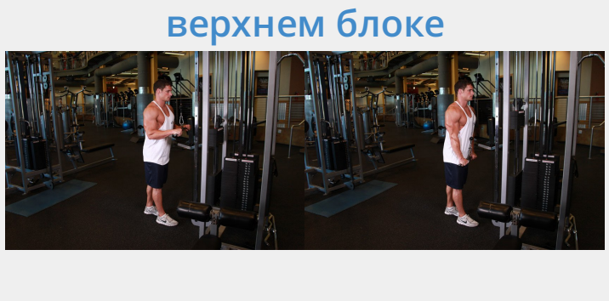
Жим в тренажере


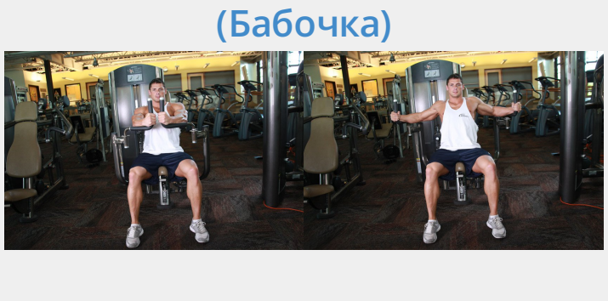
Жим ногами


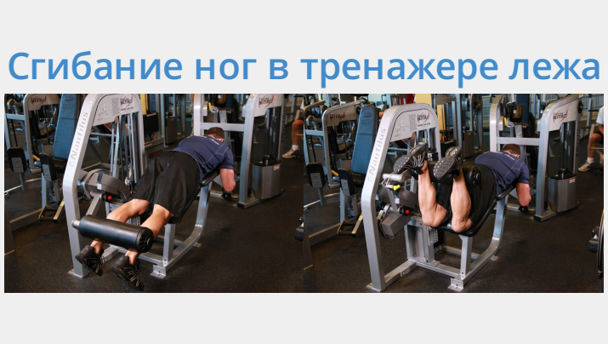
Жим сидя в тренажере


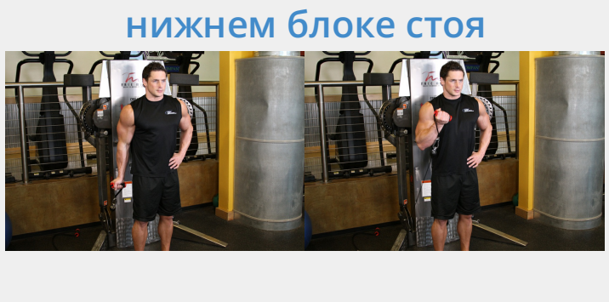
Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя


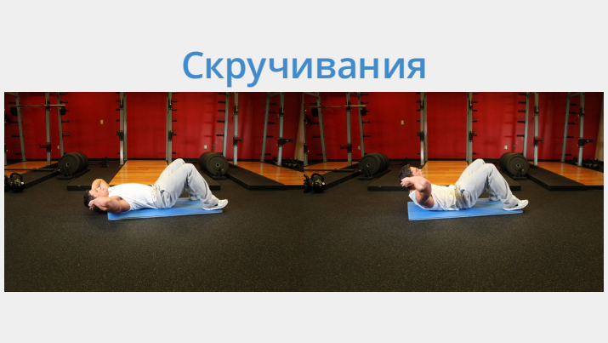
Подъем на носки в тренажере сидя


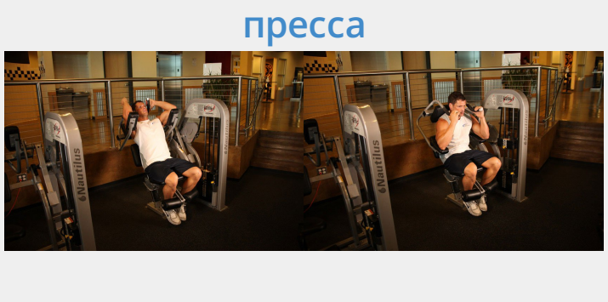
Разгибание на трицепс на верхнем блоке


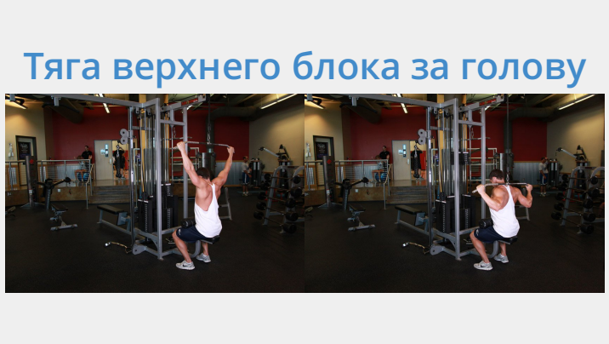
Сведение рук в тренажере (Бабочка)


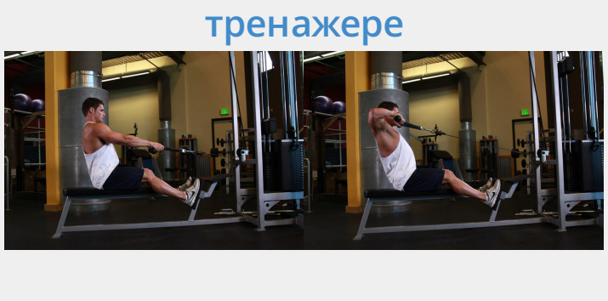
Сгибание ног в тренажере лежа


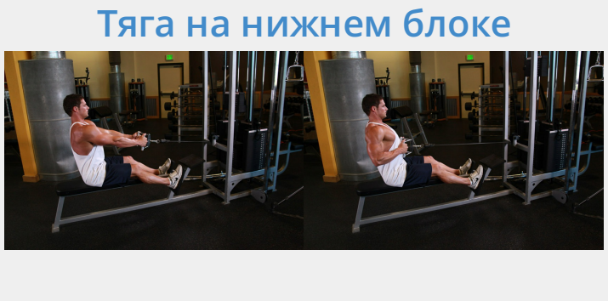
Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке стоя


Скручивания


Скручивания в тренажере для пресса


Тяга верхнего блока за голову


Тяга к шее в гребном тренажере


Тяга на нижнем блоке


Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

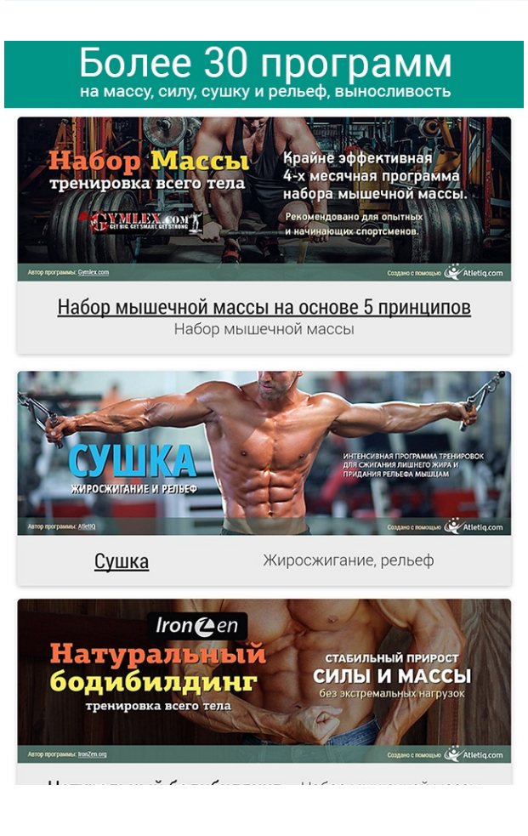
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

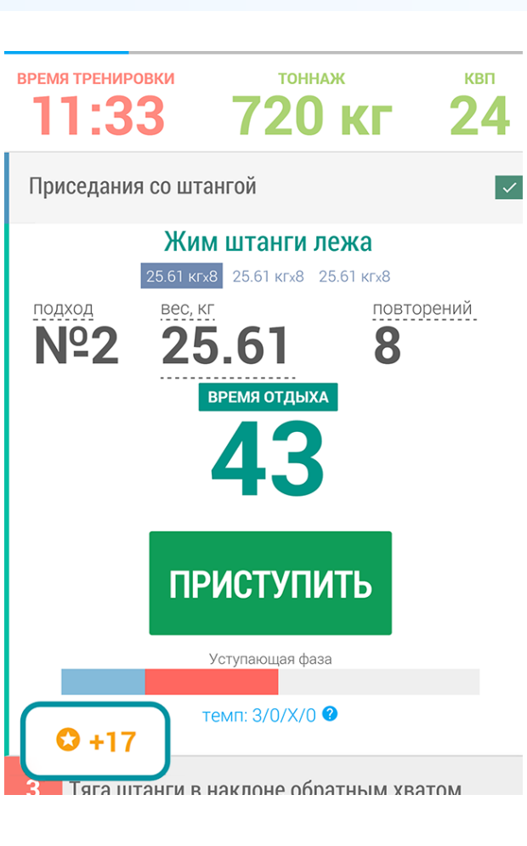
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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
на массу, силу, сушку и рельеф, выносливость
Набор мышечной массы на основе 5 принципов
Набор мышечной массы
Сушка
Жиросжигание, рельеф


Время тренировки 11:33
Тоннаж 720 кг
КВП 24
Приседания со штангой
Жим штанги лежа
подход №2
вес, кг 25.61
повторений 8
Время отдыха 43

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

Текущая тренировка #2
«Базовая программа тренировок для начинающих»
Время тренировки 47:25
Тоннаж 2.2 т
КВП 125
Новичок 4 +455
Всего: 1223
Заработай еще 377
и перейди на следующий уровень!
«Новичок 5»
поделиться

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