

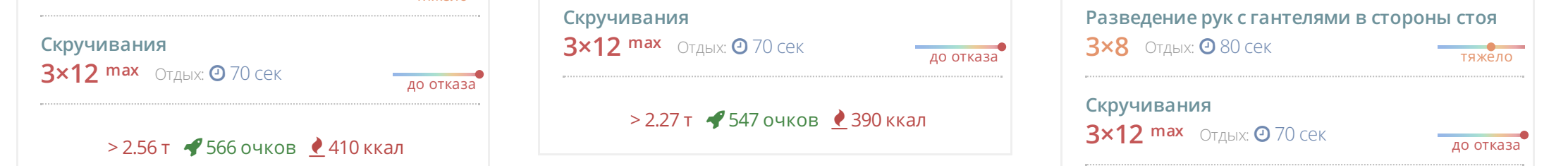


3	Отжимания на брусьях	3	12-18 (max)	0 70 сек
---	----------------------	---	-------------	----------

[illegible]

Year	All respondents	Men	Women	Ages 18-29	Ages 30+
2010	75	70	65	60	55
2011	78	72	68	62	57
2012	80	75	70	65	60
2013	82	78	72	68	63
2014	85	80	75	70	65

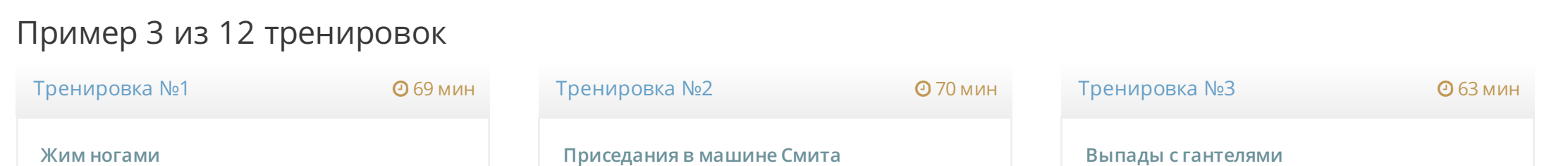
Пример 3 из 12 тренировок		
Тренировка №1	37 мин	
Жим гантелей лежа		
Тренировка №2	38 мин	
Подтягивания широким хватом к груди		
Тренировка №3	46 мин	
Жим ногами		



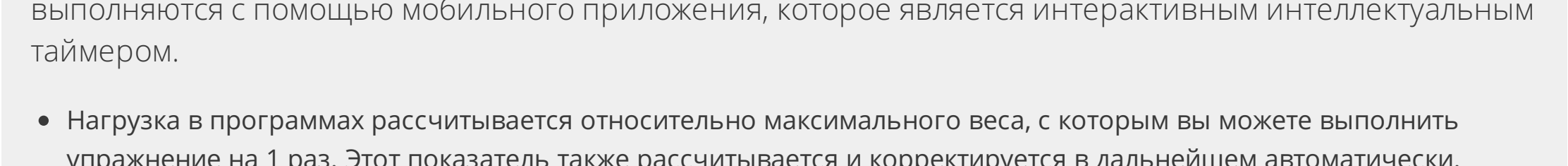
2	«12 тренировок (2 цикл)»	Продолжительность в днях: 23	Тренировочные дни: 12	Отдых: 11
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами

1	Жим ногами
---	------------

Услуга	Количество положительных отзывов
Жилищно-коммунальные услуги	~380
Поездки на машине Сити	~350
Тага на личном блоке	~340
Жилищный отдел	~330
Специальные государственные услуги	~320



3x15 Отдых: 180 сек



- Во время тренировок вы будете

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletiQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Тренировки на выносливость

БУДУЩЕ

Самые эффективные тренировки для похудения

№2 25.61 8

ВРЕМЯ В СЕКУНДАХ

43

Новичок 4 ★ **+455**

Всего: 1223

Заработай еще 377

натуральный
бодибилдинг

тренировка всего тела

научный подход
силы и массы

сбалансированное питание

17

тема: 30/000

Программы тренировок
На слов / 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](#)