

## составлю для вас программу тренировок и питания

Гродно, Беларусь

Друзья , за время моего тренировочного стажа , у меня накопилась огромная база знаний, с которой я готов поделиться с вами для достижения желаемого результата как можно быстрее!

Речь пойдет о составлении индивидуального графика тренировок и режима питания

Программа это:

- Общий сплит ( что и когда тренировать )
- Методика тренинга (круговой тренинг, обычный, сеты, дроп сеты и тд)
- Упражнения
- Число подходов
- Число повторений
- Время отдыха между подходами
- Процент веса с которым нужно работать
- Разминка (общая( для подъема чсс), специальная (в упражнениях))
- Заминка (общая(кардио), специальная растяжка)

Диета - Программа питания включает в себя:

- Время для приемов пищи
- Виды пищи (конкретные продукты)
- Вес продуктов
- Объем жидкости
- Суточный подсчет бжу и калорий

Месяц ведения ONLINE ( ежедневный контроль подопечного, неограниченные консультации в течении месяца , постоянное эффективное чередование необходимого тренировочного процесса и питания для достижения максимального результата)

Цена: **200 000 Br**

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Левшинский Руслан**

**+375333128027**