

методика юрия спасокуцкого для мужчин



Загрузок: 2867

Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★

Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет



В



196



Нравится

100



Твитнуть



g+1



50



95



161 комментариев

В



Саша

Благодарочка за все!

1 минуту назад



Ангелина

Побольше бы таких сайтов.

1 минуту назад



Гриша

Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!

1 минуту назад



Марина

Всем советую, качает быстро.

1 минуту назад



Леша

не поверил глазам, есть все. спасибо!

1 минуту назад



Оксана

Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.

1 минуту назад

Методика Юрия Спасокукоцкого – совокупность двенадцати принципов тренинга и питания как эффективно работающая технология успеха. Соблюдая данные принципы вы сможете прогрессировать быстрее и дольше ! Принцип №2 Нельзя тренироваться более одного часа. Принцип №3 За тренировку следует выполнять именно столько упражнений и рабочих сетов, сколько вы можете осилить в течение часа. Приветствую вас, мои любимые подписчики, читатели и зрители! Мой жизненный пример наглядно показывает чего может добиться человек с низкими генетическими данными в своем физическом развитии. С 19 лет я посвятил себя бодибилдингу и фитнесу, прошел долгий и трудный путь, но никогда не прерывал тренировки. Даже получив тяжелую травму колена, я на костылях приходил в спортзал и продолжал тренировать верхнюю часть тела ! Лени не может быть никаких оправданий! Программа тренера Юрия Спасокукоцкого по бодибилдингу для мужчин, только начинающих заниматься бодибилдингом (от 0 до 3 лет тренировок). Это методика разрабатывалась Киевским персональным тренером в течение более чем 10 лет, и работает в 100% случаев! Вы гарантированно увеличиваете мышечную массу и рельеф уже за 2-3 месяца, если занимаетесь по данной программе, и четко придерживаетесь рекомендаций тренера по питанию и тренировкам. nrg_vados, 15:36, 12 August 2012, 15:44, 12 August 2012
Название: Методика персонального тренера Юрия Спасокукоцкого Год выпуска: 2009 Жанр: Спорт, бодибилдинг Выпущено: Украина Качество: DVDRip Видео: DivX, 1541 Кбит/с, 640x360 Аудио: MP3, 2 ch, 128 Кбит/с Размер: 1.10 ГБ Продолжительность: 3 x ~ 00:33:00 Язык: Русский О фильме: Программа тренера Юрия Спасокукоцкого по бодибилдингу для мужчин, только начинающих заниматься бодибилдингом (от 0 до 3 лет тренировок). Основные принципы методики Юрия Спасокукоцкого (сверхкраткое изложение): 1). Отдых между тяжелыми рабочими сетами от 2.5-3 минут и более. 2). Тренировки достаточно короткие (1 час + – 15 мин). 3). Количество упражнений и сетов за тренировку может быть разным, главное вложиться в лимит 50-75 минут максимум 4). Для опытных спортсменов применяется циклирование нагрузок (снижение рабочих весов при том же количестве повторений). Привет всем))) Сейчас вам расскажу историю разоблачения Юрия Спасокукоцкого и дам свой отзыв, но не в его уже пользу, как он привык делать)... Я с ним познакомился ещё в конце 2012 года, когда только начинал развивать свой канал, а у него была такая фишка, типа дуэли, и я решил с ним сделать дуэль, ну под набрать подписчиков на мой канал... Предлагаю к ознакомлению бесплатную программу тренировок по методике Юрия Спасокукоцкого. Основные принципы методики Юрия Спасокукоцкого (сверхкраткое изложение):1)...