

# РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ

**Пять этапов**

- разбираем правила
- знакомимся с регламентом работы
- первая программа тренировок
- Питание 1 фаза
- Бады 1 фаза
- Цели на проект
- Пишем точки А.

**1 ЭТАП: СТАРТ (1Я НЕДЕЛЯ)**

- **Меняем пищевую корзину**
- **Монтируем в график тренировки**
- **Вставляем в распорядок прием БАДов**
- **Идеальный день**

**2 ЭТАП: АДАПТАЦИЯ (2  
НЕДЕЛИ)**

## **3 ЭТАП: ИНТЕНСИВНОСТЬ**

- **Повышаем вес отягощений**
- **Убираем психологические барьеры.**
- **Новая программа тренировок**
- **Углубляемся в питание**
- **Увеличение силовых показателей**

## **4 ЭТАП: УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА**

- **Новая программа тренировок.**
- **Добавляем кардио**
- **Фармакология жиросжигания.**
- **Увеличиваем бытовую  
активность**

## **5 ЭТАП: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ**

- **Профессиональная программа тренировок**
- **Добавляем бады**
- **Максимальная сухость для фотосессии.**

# ТУСОВКА

- **Общий сбор**
- **Фотосессия**
- **Подведение итогов**