

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**