

# ДЕРЕК ДУШИНСКИ

**Рост:** 183 сантиметра

**Вес:** 109 килограмм

**Возраст:** 28 лет

## Тренировочное расписание на неделю:

Понедельник: плечи, трапеции, трицепсы

Вторник: бицепсы, икры

Среда: квадрицепсы, бицепсы бедер

Четверг: отдых

Пятница: грудь

Суббота: спина

Воскресенье: отдых

## Пример тренировочной программы (бицепсы):

Сгибания рук с опорой для локтей на тренажере, 3x15

Сгибания рук со штангой на скамье Скотта, 4x12,10,9,9

Сгибания рук на наклонной скамье, 3x12,10,10

Сгибания рук на высоком блоке, 3x12

**Факты:** «Я фанат команды Chicago Bulls; баскетбол – это единственный спорт, который нравится мне больше, чем бодибилдинг».





# ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



**MD**  
MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**IM**  
IRONMAN

*Lady  
FITNESS*

**XXI**  
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240