

# ИЭН ЛОЭР

**Рост:** 185 сантиметров

**Вес:** 89 килограмм

## Тренировочное расписание на неделю:

Понедельник: утро – грудь, вечер – спина

Вторник: утро – руки, вечер – икры

Среда: утро – плечи, вечер – пресс

Четверг: ноги

Пятница: цикл начинается заново или один день отдыха

## Пример тренировочной программы (дельтовидные мышцы):

Жимы гантелей

5x15,15,12,12,10

Подъемы рук в стороны стоя в наклоне

5x20,15,15,10,20

Подъемы рук с гантелями вперед

5x20,15,15,10,20

Подъемы рук в стороны

5x20,15,15,10,20

Жимы на тренажере

3x10

Тяги к подбородку

3x10

Подъемы рук в стороны на тренажере

3x15

**Факты:** Иэн имеет ученую степень по химии и черный пояс по каратэ, кроме того, является актером театра и импровизатором.



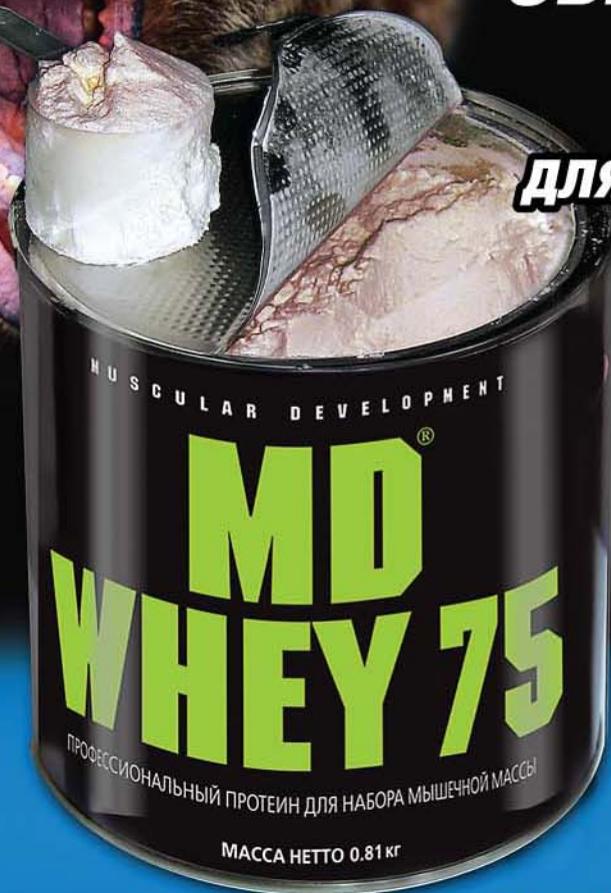
**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD** MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**75%**  
**СЫВОРОТОЧНЫЙ**  
**ПРОТЕИН**  
**для профессионалов!**



**Наивысший рейтинг!**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)