

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.



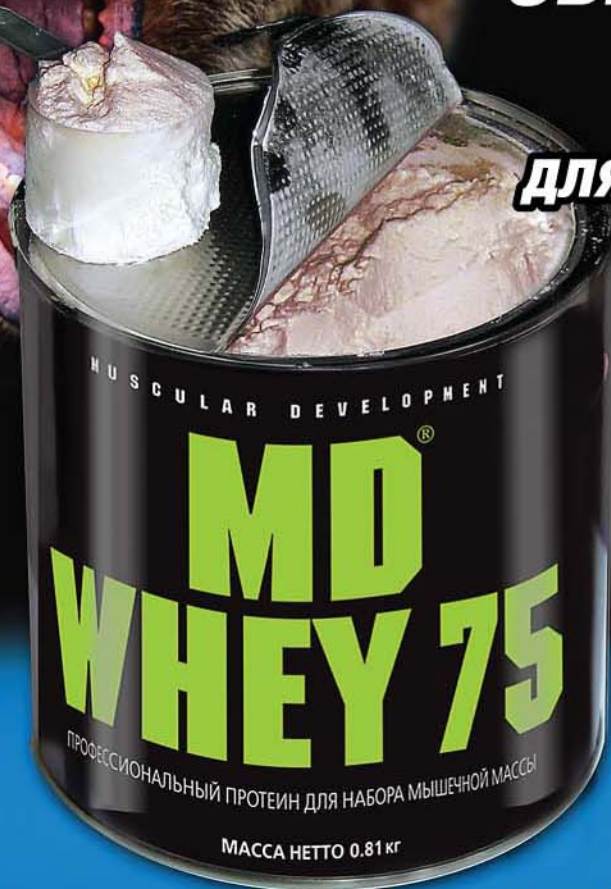
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru