

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

# КЭРРИ ЭНН СИММОНС

Возраст: 37  
Вес: 57кг  
Рост: 160см

Сплит: Понедельник: грудь, трицепсы  
Вторник: спина, бицепсы  
Среда: кардио  
Четверг: ноги  
Пятница: кардио  
Суббота: плечи

Пример тренировки ног  
Разминка – 10 минут на велотренажере  
Жимы ногами 3x10  
Гак-приседания 3x10  
Экстензии ног 3x10  
Сгибания ног 3x10

Факты: Я - воздушная акробатка в цирке. В прошлом соревновалась в кикбоксинге в категории «полный контакт» с показателем 8-0.



фотограф: Джерри Фредрик (Jerry Fredrick)





**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**MD GUARANA**

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

**MD LIQUID FAT BURNER**

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

**MD L-CARNITINE**

– изотонический напиток с L-Карнитином

**MD ISOTONIC**

– изотонический напиток



**ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!**

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

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

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