

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

# КИРК ЧИТИК

Возраст: 41  
 Вес: 128кг  
 Рост: 180см

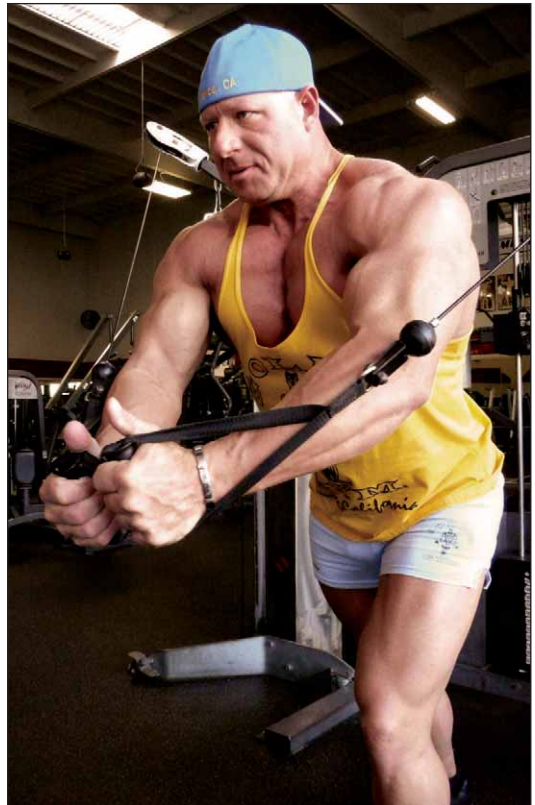
**Сплит:**

Понедельник: грудь, бицепсы  
 Вторник: спина, пресс  
 Среда: ноги  
 Четверг: плечи  
 Пятница: бицепсы бедер, икры, пресс

**Пример тренировки одной части тела:**

Я тренируюсь с большими объемами. Например, для бицепсов я делаю пять разных упражнений, выполняя 3x15 в каждом из них.

**Факты:** Я тренер, также готовлю спортсменов к выступлению на турнирах в номинациях бодибилдинг, фигура, бикини.



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)