

Немецкий объемный тренинг — взорви свои мышцы!

Автор: admin

23.01.2014 14:15 -

Немецкий объемный тренинг — взорви свои мышцы!

{youtube}95n78shSEzY{/youtube}

Описание:

Наш организм постоянно адаптируется к физическим нагрузкам, путем гипертрофии мышечных волокон. Поэтому, невозможно постоянно прогрессировать, занимаясь по одной и той же программе. Вариативность — один из важнейших принципов бодибилдинга. Немецкий объемный тренинг, известный также как система 10 x 10, это то что вам нужно, чтобы заставить мышцы расти!