

Александр Невзоров



# ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА «КОШКА»

Первый уровень подготовки.  
Бодибилдинг – спортивная фигура

# **Александр Валерьевич Невзоров**

## **Тренировочная программа «Кошка». Первый уровень подготовки. Бодибилдинг – спортивная фигура**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27433560](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27433560)  
ISBN 9785448597244*

### **Аннотация**

Перед вами тренировочная программа «Кошка». Каждой своей программе я даю красивое название животного, воплощающего в себе силу, грациозность движений, ловкость. Если вы новичок и не имеете достаточного опыта и знаний, как и что необходимо делать на начальном этапе занятий, или решили возобновить свои занятия после долгого перерыва, то эта программа для вас. В книге даны рекомендации по правильному ведению тренировочного процесса. Александр Невзоров

# Содержание

Введение	6
Организация тренировочного процесса	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Тренировочная  
программа «Кошка»  
Первый уровень  
подготовки. Бодибилдинг  
– спортивная фигура**

**Александр  
Валерьевич Невзоров**

© Александр Валерьевич Невзоров, 2017

ISBN 978-5-4485-9724-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



# Введение

Приветствую всех приверженцев здорового образа жизни. Перед вами тренировочная программа «КОШКА». Каждой своей программе я даю красивое имя животного, воплощающего в себе силу, грациозность движений, ловкость. Данное издание позволит вам начать развивать в себе все вышеперечисленные качества.

Если вы новичок и не имеете достаточного опыта и знаний, как и что необходимо делать на начальном этапе занятий. Или может вы решили возобновить свои занятия, после долгого перерыва. То эта программа для вас. Предлагается алгоритм действий, как грамотно организовать свой тренировочный процесс. Все упражнения программы сопровождаются фотографиями и инструкциями, показывающими и объясняющими правильную технику выполнения. Подробное расписание занятий, позволяет в течении четырех недель, привести себя в форму и постепенно адаптировать организм к последующим нагрузкам.

На данном этапе представленные комплексы упражнений предназначены, как мужчинам, так и женщинам, так что эта программа подходит всем новичкам без исключения. Начиная со второго уровня, программы для мужчин и женщин будут различаться.

Материал книги будет вашим путеводителем, позволяю-

щим выполнять то, что необходимо, на данном этапе развития своего тела, не распыляя усилия, в пустую, хаотично выполняя все упражнения подряд. Сосредоточьте свое внимание на выполнении заданий этой книги, не делайте лишней работы и не отвлекайтесь на советы со стороны, помните, результат не бывает быстрым, как бы не обещали вам статьи в журналах или интернете. Добавьте в ваш образ жизни постоянные, правильные, физические нагрузки, сделайте их частью вашей жизни, как чистка зубов по утрам, и результат обязательно придет. Ваше тело начнет неминуемо перестраиваться. Будьте терпеливы и настойчивы. Постоянство усилий, вот главный секрет успеха. Программа выступает в качестве наставника, экономя ваше время на поиск эффективных методик, она с успехом заменит услуги дорогостоящих персональных тренеров, тем самым, сохранив значительные денежные средства в вашем кошельке.

Выполнив программу первого уровня, смело переходите на мою программу второго уровня, где будет поставлена новая цель, достигнув которую, вы выведете свой организм на новый уровень физического развития. Напоминаю, что программы второго уровня разработаны в отдельных вариантах, для мужчин и женщин.

Так же вашему вниманию я предлагаю отдельную небольшую книгу по питанию <https://beta.ridero.ru/#!/book/59e95b175cb1130700543fcd/view>.

Желаю крепкого здоровья и успехов на пути физического

развития своего тела. Пусть каждое занятие приносит много положительных эмоций и заряжает вас позитивной энергией.



# Организация тренировочного процесса

И так, вы решили повысить свой физический потенциал, сделать свое тело более спортивным и мускулистым. Отличное решение, оно принято и требует дальнейших действий. Что же делать дальше?

Шаг первый.

Прежде всего, выберете место, где будут проходить ваши занятия. Просмотрите в интернете существующие предложения, обойдите ближайшие организации и фитнес-центры, где есть тренажерные залы. Сравните цены и выберете для себя оптимальный вариант, подходящий вам по стоимости. Надо отметить, что количество разнообразных тренажеров, какого либо дорогого и модного фитнес клуба, не всегда является признаком самых лучших условий для проведения занятий. Возможно обычный тренажерный зал, находящийся поблизости, будет для вас более подходящим вариантом. К тому же стоимость услуг, во втором случае, будет в разы дешевле. Посмотрите на атмосферу, царящую в том или ином зале, послушайте отзывы друзей и знакомых, о том месте, где тренируются они и сделайте выбор.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.