

BODY WEIGHT ВЛЕТЗ

ПРОГРАММА ПО БОДИБИЛДИНГУ

Сергей Майоров

Спартакское тело за две минуты в день

Сделай себя сам

Сергей Майоров

**Спартанское тело за две
минуты в день. Сделай себя сам**

«Издательские решения»

Майоров С.

Спартакское тело за две минуты в день. Сделай себя сам /
С. Майоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838650-3

Этот мощный инструмент предоставит вам все необходимое, чтобы, наконец, достичь своей мечты, не выходя из дома, тратя несколько минут в день. Следуйте этим тренировкам, как и многие фитнес-профессионалы, бойцы ММА, спецназовцы и многие другие, которые использовали Body Weight Blitz для улучшения своих показателей. Книга идет с правами перепродажи, с продающим сайтом, с правами личной марки, с лицензией внутри продукта. Вы сможете перепродавать эту книгу и зарабатывать на этом большие деньги.

ISBN 978-5-44-838650-3

© Майоров С.
© Издательские решения

Содержание

Добро пожаловать в программу «Bodyweight Training»!	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Спартакское тело за две минуты в день Сделай себя сам

Сергей Майоров

© Сергей Майоров, 2017

ISBN 978-5-4483-8650-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сегодня существует масса направлений в фитнесе и методиках наращивания силы. Те, кто имел возможность заглянуть в закулисы фитнес-индустрии, часто видел, что именно мотивирует гуру этой индустрии. Как правило, мотивация состоит не в том, чтоб помочь людям улучшить свою физическую форму, стать стройными и быстрыми, укрепить здоровье, но загребать на свои банковские счета как можно больше денежных средств.

Что было бы, если бы существовал оправданный фитнес-метод, который не требует ни специального оборудования, ни членства в тренажерном зале, ни пищевых добавок, ни диетических блюд?

Думаю, это было бы плохой новостью для фитнес-спекулянтов и отличной новостью для Вас, не так ли?

Добро пожаловать в программу «Bodyweight Training»!



Этот метод содержит в себе все перечисленные качества и даже больше. Как только Вы освоите это руководство, у Вас появится вся необходимая информация о том, как создать нового, победоносного и мощного себя! И всего этого Вы можете добиться в своей гостиной или на собственном заднем дворе!

Удивительно, не так ли? Когда увидите конечные результаты, будете еще более удивлены! Продолжайте читать и узнаете, что программа...

* «Bodyweight Training» – Абсолютно Новый Вызов. Если у вас есть хоть какой-нибудь опыт занятий в спортзале, Вы можете стать одним из многих, кто уже понял, насколько захватывающим и удивительным может быть курс «Bodyweight Training». Больше не нужно терять время ожидая пока Вас кто-то подстрахует во время выполнения жима лежа или бездельничать на новейшем спортивном тренажере в спортзале. Вместо этого Вы будете с легкостью выполнять выжимания в упоре и подтягиваться на брусьях в дверном проеме. Программа действует великолепно, поверьте мне!

* «Bodyweight Training» сжигает жировую прослойку вашего тела. Вы потеряли свои абдоминальные мышцы? Соблюдайте только программу «Bodyweight Training», и в мгновение ока обнаружите шесть пропавших кубиков на животе. Многие из нас становятся чрезвычайно накаченными благодаря программе, но с минимальными кардио нагрузками.

* «Bodyweight Training» залечивает Травмы и создает Гибкость. Набирая массу год за годом, мы зачастую увеличиваем свой огромный список травм. Многие травмы быстро пройдут, как только мы включимся и сфокусируемся только на программе «Bodyweight Training». В придачу, гибкость программы «Bodyweight Training» может быть сравнима с исходным методом – йогой (который первоначально использовался индийскими воинами в качестве метода для улучшения физического состояния!)

* «Bodyweight Training» Отлично Повышает Выносливость. Распрощайтесь с однообразным механическим трудом. Программа «Bodyweight Training» делает организм реально выносливым, благодаря значительной частоте упражнений, В ТО ВРЕМЯ КАК Вы просто наращиваете впечатляющие мышцы!

* «Bodyweight Training» экономит бюджет. За исключением некоторых инструкций (которые Вы читаете прямо сейчас) Вы можете обучаться по программе без дополнительных расходов вообще. Нужно сэкономить деньги? Теперь Вы можете приобрести прекрасную физи-

ческую форму не занимаясь в ближайшем спортзале, по крайней мере, пока сами того не захотите.

* «Bodyweight Training» – это круто! Честно говоря, самые крутые парни в мире тренируются по программе «Bodyweight Training» почти эксклюзивно. Это элитные военные части и спецназ, боксеры, борцы и мастера смешанных единоборств, даже обитатели самых опасных тюрем в мире. Программа «Bodyweight Training» сделает вас подтянутым, здоровым и крутым!

Ну что ж, давайте, наконец, приступим к программе! Я очень счастлив, что Вы сейчас читаете наше руководство! Я приложу максимум усилий, чтобы Вы открыли глаза на совершенно новый подход к достижению Ваших спортивных целей. Будьте готовы начать думать иначе и, возможно, Вы больше никогда не начнете поднимать тяжести снова! Самое лучшее тело в Вашей жизни уже ждет Вас!

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.