

# месяц 20\_\_ год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

## ГРЕГ ПЛИТТ ТРЕНИНГ 28 ДНЕЙ

### Тренировки

Каждую неделю 5 дней работы в зале, одна тренировка вне зала и один день отдыха.

Пн-Грудь; Вт-Спина; Ср-Плечи; Чт-руки; Пт-Ноги; Сб-Шок тренинг всего тела Вс-восстановление (Пресс каждый день)

### Питание

Основа: мясо, птица, рыба, яйца, овощи

Шесть жидких приёмов, один твердый.

### Добавки

Протеин(Whey, Casein); Креатин; HMB; L-Глютамин; Рыбий жир; Мультивитамин; Предтренировочный комплекс; Carbohydrates