**Ваш фитнес-план на 2013 год (цель: увеличение мышечной массы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ** | **МАРТ, АПРЕЛЬ** | **МАЙ, ИЮНЬ** | **ИЮЛЬ, АВГУСТ** | **СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ** | **НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ** |
| Силовая программа | Массонаборная программа + кор + ВПН + растяжки | Формирующая программа + кор + ВПН + интервальный тренинг + растяжки  Или: программа отжиманий + интервальный тренинг + растяжки | Программа подтягиваний или отжиманий + танцы или единоборства, или игровые виды спорта + кор + растяжки | Силовая программа | Программа специализации на слабых местах + кор + ВПН + растяжки |
| Уход за телом  Креатин + гейнер  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Гейнер + протеин  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Внимание к питанию + сывороточный протеин  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Гейнер + протеин  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Креатин + гейнер  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Гейнер + протеин  Психологическая работа над собой |