

ДМИТРИЙ ЛЕНЦ

---

# 220 приседаний за 12 недель



# Дмитрий Ленц

## 220 приседаний за 12 недель

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28511524](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28511524)*

*ISBN 9785449015631*

### Аннотация

В данной книге описана программа тренировок, с помощью которой, человек сможет достичь 220 приседаний за небольшой период времени, всего лишь за 12 недель или же 30 тренировок. Абсолютно любой человек, благодаря этой программе, достигнет результатов, которыми обладает лишь малый процент людей, на всей земле. Здесь описаны важнейшие моменты, о правильной технике выполнения приседаний, а также о принципе дыхания при нагрузках. Возьмите книгу в руки, поставьте цель и идите к ней...

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **220 приседаний за 12 недель**

**Дмитрий Ленц**

© Дмитрий Ленц, 2017

ISBN 978-5-4490-1563-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

В первую очередь, хочу сказать, что в данной маленькой книге есть самое важное! Здесь, вы не увидите воды, которая повсеместно льется! Самое важное, что нужно понимать это то, что вам придется пахать и очень конкретно себя настроить на дело, только так вы сможете достичь 220 приседаний! Если, вы не готовы пахать, тогда лучше сразу закройте книгу!

В этой книге вы не встретите статьи, о том какие бывают виды приседаний, о прорабатываемых мышцах и целой кучи лишней информации, которая вам не нужна, так как для тонуса и вашей крепости ног, это все не нужно. Время, это сейчас всё, поэтому в этой книге все кратко!

Цель книги: за 12 недель или 30 тренировок вы достигаете результата в 220 приседаний! Данная программа проверена мной и другими людьми, можете не сомневаться, она работает! Вся прелесть программы в её простоте.

Помните! Все, люди одинаковые и если кто-то не верит в свои силы, это зря! Пора бы в себя поверить и понять, что все те олимпийские чемпионы такие же, как и вы, с одной лишь разницей, они захотели и сделали это. Главное, это настрой перед тренировкой, об этом, я напишу чуть позже.

# 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.