

Результативность от применения анаболических стероидов зависит от правильной организации тренировки. И хотя серьезных отличий тренировок со стероидами от обычных тренировок нет, все же и здесь существует ряд особенностей, которые необходимо учитывать для получения максимальных результатов.

Тренировки со стероидами

Какие же акценты важны в процессе тренировки?

Отдых

Очевидно, что при употреблении стероидов тренировочные программы необходимо усилить, повысив частоту и интенсивность тренинга. Однако мышцам при любых видах тренировок для восстановления их нормальной работы требуется отдых. Нагружайте одну мышечную группу 1 раз в 4–7 дней. В таком случае правильнее всего будет составить тройную сплит-тренировку — разбить все мышечные группы на 3 части, и проводить занятия через день только с одной группой мышц. Спать необходимо не менее 8–10 часов в сутки.

Количество сетов и повторов

Если вы хотите [купить сустваер по низким ценам](http://Steroids-shop.com.ua) , то советую вам посетить сайт Steroids-shop.com.ua. Я пользовался их услугами и остался очень доволен.

Показатели повторов и сетов могут совершенно не отличаться от тренинга без стероидов.

2–3 упражнения на определенную мышечную группу

3 сета на каждое упражнение

6–8 повторов