### **Цели тренировок:**

* Увеличение мышечной массы.
* Повышение гибкости.
* Улучшение выносливости.

### **Уровень физической подготовки:**

* Средний (есть базовый опыт тренировок, перерыв в занятиях около 6 месяцев).

### **Возраст, пол и рост:**

* Возраст: 28 лет.
* Пол: Мужской.
* Рост: 178 см.

### **Вес и состав тела:**

* Текущий вес: 82 кг.
* Процент жира: 22%.
* Процент мышечной массы: 35% (приблизительно).

### **Ограничения и особенности здоровья:**

* Хронические заболевания: Нет.
* Травмы: Легкая боль в колене после длительного бега (рекомендовано избегать ударных нагрузок).
* Аллергии: Нет.

### **Образ жизни:**

* Работа: Сидячая (8+ часов за компьютером).
* Режим сна: 6-7 часов в сутки, стремление улучшить качество сна.
* Уровень стресса: Умеренный.

### **Предпочтения:**

* **Предпочитаемые виды тренировок:** Тренажёрный зал, занятия с собственным весом, растяжка.
* **Нежелательные виды активности:** Долгие кардиотренировки.
* **Доступное время для тренировок:** 4 дня в неделю, 60 минут на каждую тренировку.

### **Психологические особенности:**

* Уровень мотивации: Высокий, но требует контроля результатов для поддержания интереса.
* Предпочтения в плане структуры программы: Гибкий подход с возможностью замены упражнений.