

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
ТЕОРИЯ	О ПЕРВОЙ НЕДЕЛЕ 🕒 2 мин.	КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ 🕒 3 мин.	ГДЕ НАХОДЯТСЯ МЫШЦЫ 🕒 30 мин.	ЛЕКЦИЯ ОТ ПСИХОЛОГА 🕒 15 мин.		НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ 🕒 5 мин.	
	ПРОЧИТАТЬ рекомендации по питанию 🕒 5 мин.	ЛЕКЦИЯ ПРО ОПОРЫ 🕒 15 мин.					
	ВИДЕО С РЕЦЕПТАМИ 🕒 5 мин.						
ПРАКТИКА	ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ 🕒 ²⁴	ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ 🕒 ²⁴	ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ 🕒 ²⁴	ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ 🕒 ²⁴	ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ 🕒 ²⁴	ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ 🕒 ²⁴	ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ 🕒 ²⁴
	ЦЕЛИ И РЕСУРС НА КУРС 🕒 10 мин.	ГРУППОВАЯ РАБОТА В ЧАТЕ**	БЛЮДА ПО ПРИНЦИПУ ТАРЕЛКИ 🕒 ²⁴	ОТМЕТИТЬ ОЩУЩЕНИЯ ОТ ТРЕНИРОВКИ 🕒 10 мин.	ПОВТОРИТЬ МАТЕРИАЛ ЗА НЕДЕЛЮ 🕒 15 мин.	КУПИТЬ ПРОДУКТЫ на следующую неделю	ОБСУДИТЬ с наставником прогресс по заданиям недели**
	СТАРТОВЫЕ ФОТО И ВИДЕО 🕒 15 мин.		ОБСУДИТЬ с наставником прогресс по заданиям недели**				
ТРЕНИРОВКИ		ЗАБОТА 🕒 11 мин. ●○○○	ЗАБОТА 🕒 7 мин. ●○○○	ЗАБОТА 🕒 7 мин. ●○○○			
		ДВИЖЕНИЕ 🕒 7 мин. ●○○○	ДВИЖЕНИЕ 🕒 7 мин. ●○○○	ДВИЖЕНИЕ 🕒 6 мин. ●○○○			
		СИЛА 🕒 25 мин. ●○○○ 	СИЛА 🕒 23 мин. ●○○○ 	СИЛА 🕒 25 мин. ●○○○ 		ФАН-ТРЕНИРОВКА 🕒 35 мин. ●○○○	

Уровень сложности: ●●●○

Время: 🕒 весь день 🕒²⁴

Нужен стул: 

* Дополнительное задание

** Для курса с куратором