

ТЕМА НЕДЕЛИ

ТРЕНИРОВКИ

ПН

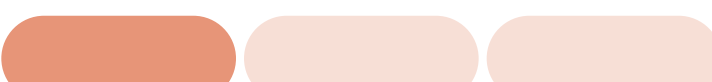
Питание на курсе

Разбор основных принципов



Забота

6 мин



Движение

7 мин



Сила

20 мин



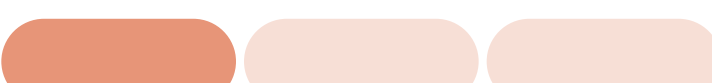
ВТ

Разбор концепции от #SEKTA про опоры



Забота

7 мин



Движение

7 мин



Сила

19 мин



СР

Целевые мышцы

Как тренироваться и на чём держать фокус во время выполнения упражнений

Забота

7 мин



Движение

6 мин



Сила

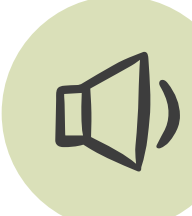
17 мин



ЧТ

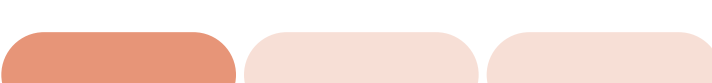
Работа с ожиданиями, настройка режима

Подкаст и лекция от психолога



Упражнение дня

2 мин



ПТ

Задание: нейропривычки

Настройка тренировочного режима под свой ресурс + небольшое задание по питанию



Расслабление поясницы

10 мин



СБ

Полезная подборка для тренировок



Мобильность

20 мин



ВС

Отдых и вдохновляющие истории наших учеников

Уровни сложности

1

2

3

Обозначения



Меню



Подборка



Без кроссовок



Аудио



Видео