



ПЛАН ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

#Sektamama

ОНЛАЙН-ФИТНЕС

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

ТЕМА ДНЯ

Питание:
задание на
неделю

Тренировки:
восстановление
после родов

Психология:
послеродовая
депрессия

Интервью
с мамой:
Таня Парамонова.
Подкаст 26 минут

Детское питание:
рацион для
ребёнка 1—3 лет

Инфоблок от
дерматолога:
пигментация

УТРО

Силовая

Антидиастаз

Пилатес

Антидиастаз

Кардио

Антидиастаз

🕒 13 мин

🕒 16 мин

🕒 26 мин

🕒 16 мин

🕒 14 мин

🕒 16 мин



Отдых

ОСНОВНАЯ
ТРЕНИРОВКА

Силовая

Аудиотренировка

Силовая

Силовая

🕒 26 мин

🕒 20 мин

🕒 30 мин

🕒 18 мин



Уровень сложности



без кроссовок



на голодный
желудок



рекомендуем повторить
в четверг и субботу



на улице