














ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
1 неделя						
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Суставная разминка ⌚ 8 минут 	Силовая тренировка ⌚ 12 минут  		Силовая тренировка ⌚ 8 минут	Суставная разминка ⌚ 8 минут	Дыхательный комплекс ⌚ 17 минут 
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА		Силовая тренировка ⌚ 30 минут 	Силовая тренировка ⌚ 26 минут  	Растяжка ⌚ 19 минут 	Силовая тренировка ⌚ 28 минут  	
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
2 неделя						
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Суставная разминка ⌚ 7 минут	Кардиотренировка ⌚ 8 минут		Силовая тренировка ⌚ 12 минут	Кардиотренировка ⌚ 11 минут	
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка ⌚ 25 минут	Мобильность позвоночника и дыхание ⌚ 30 минут	Кардиотренировка ⌚ 21 минута	Силовая тренировка ⌚ 30 минут 	Кардиотренировка и силовая ⌚ 25 минут 	Растяжка и дыхание ⌚ 20 минут 

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

3 неделя

УТРЕННЯЯ
ТРЕНИРОВКА

Суставная разминка
⌚ 7 минут



Силовая тренировка
⌚ 10 минут



Кардиотренировка
⌚ 12 минут

Силовая тренировка
⌚ 12 минут



ОСНОВНАЯ
ТРЕНИРОВКА

Силовая тренировка
⌚ 22 минуты

Силовая
и кардиотренировка
⌚ 20 минут

Тренировка на мобильность
⌚ 21 минута

Силовая тренировка и
дыхательная гимнастика
⌚ 26 минут



Кардиотренировка
и силовая
⌚ 25 минут

Йога
⌚ 38 минут



ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

4 неделя

УТРЕННЯЯ
ТРЕНИРОВКА

Суставная разминка
⌚ 9 минут



Мобильность позвоночника
и тазобедренного сустава
⌚ 11 минут



Силовой утврорк
⌚ 11 минут

Кардиотренировка
⌚ 11 минут

ОСНОВНАЯ
ТРЕНИРОВКА

Кардиотренировка
⌚ 22 минуты

Кардиотренировка
и силовая
⌚ 20 минут



Силовая тренировка
⌚ 29 минут



Кардиотренировка
⌚ 23 минуты

Силовая тренировка
⌚ 27 минут

Силовая тренировка
⌚ 23 минуты



ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

5 неделя

УТРЕННЯЯ
ТРЕНИРОВКА

Суставная разминка
⌚ 7 минут

Силовая тренировка
⌚ 11 минут

Кардиотренировка
⌚ 8 минут

Суставная 3D разминка
⌚ 10 минут



ОСНОВНАЯ
ТРЕНИРОВКА

Силовая тренировка
⌚ 23 минуты



Кардиотренировка
⌚ 20 минут

Йога и мобильность
⌚ 20 минут



Силовая тренировка
⌚ 20 минут



Кардиотренировка
⌚ 21 минута

Тренировка для мышц
тазового дна и мобильности
⌚ 19 минут



босиком



стул



плед



гантели



стена



подушки



утяжелитель



книга