







ОНЛАЙН-ФИТНЕС

книга

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ			
		1 неделя							
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Суставная разминка ② 8 минут	Силовая тренировка		Силовая тренировка ② 8 минут	Суставная разминка ② 8 минут	Дыхательный комплекс ⊙ 17 минут			
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА		Силовая тренировка  ③ 30 минут	Силовая тренировка ② 26 минут	Растяжка	Силовая тренировка ⊕ 28 минут				
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ			
	2 неделя								
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Суставная разминка	Кардиотренировка		Силовая тренировка	Кардиотренировка				
	7 минут	8 минут		О 12 минут	② 11 минут				
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка	Мобильность позвоночника и дыхание	Кардиотренировка	Силовая тренировка	Кардиотренировка и силовая Ш	Растяжка и дыхание			
	<ul><li>25 минут</li></ul>	30 минут	② 21 минута	∅ 30 минут 🦃	② 25 минут				









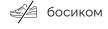






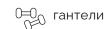


	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ			
	3 неделя								
УТРЕННЯЯ	Суставная разминка	Силовая тренировка		Кардиотренировка	Силовая тренировка				
ТРЕНИРОВКА		⊙ 10 минут 🤝 🖷		② 12 минут					
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка	Силовая и кардиотренировка	Тренировка на мобильность	Силовая тренировка и дыхательная гимнастика	Кардиотренировка и силовая	Йога			
	О 22 минуты				② 25 минут	∅ 38 минут			
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ			
	4 неделя								
УТРЕННЯЯ	Суставная разминка	Мобильность позвоночника и тазобедренного сустава		Силовой утроворк	Кардиотренировка				
ТРЕНИРОВКА	9 минут	О 11 минут		① 11 минут					
основная	Кардиотренировка	Кардиотренировка	Силовая тренировка	Кардиотренировка	Силовая тренировка	Силовая тренировка			
ТРЕНИРОВКА	② 22 минуты	и силовая  ② 20 минут		② 23 минуты	<ul><li>27 минут</li></ul>	О 23 минуты			
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ			
	5 неделя								
УТРЕННЯЯ	Суставная разминка	Силовая тренировка		Кардиотренировка	Суставная 3D разминка				
ТРЕНИРОВКА				Ø 8 минут					
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка	Кардиотренировка	Йога и мобильность	Силовая тренировка	Кардиотренировка	Тренировка для мышц тазового дна и мобильности			
	② 23 минуты	② 20 минут	② 20 минут	② 20 минут	② 21 минута	О 19 минут			

















книга