







#SEKTA КУРС НА ПРЕСС

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН








1 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Функциональная тренировка ⌚ 13 мин. 						
Основная тренировка	Тренировка на кор ⌚ 23 мин.	ВИИТ ⌚ 27 мин.	Тренировка на кор ⌚ 16 мин.	Силовая тренировка ⌚ 32 мин.	Тренировка на кор ⌚ 14 мин.	Силовая тренировка ⌚ 36 мин.	МФР   ⌚ 32 мин. 

2 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Функциональная тренировка ⌚ 11 мин. 						
Основная тренировка	Тренировка на кор ⌚ 14 мин.	Силовая тренировка ⌚ 17 мин. 	Тренировка на кор ⌚ 15 мин.	Функциональная тренировка ⌚ 31 мин.	Тренировка на кор ⌚ 18 мин.	ВИИТ ⌚ 14 мин.	МФР   ⌚ 21 мин. 

3 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Осанка ⌚ 9 мин. 						
Основная тренировка	Тренировка на кор ⌚ 23 мин.	Силовая тренировка ⌚ 32 мин.	Тренировка на кор ⌚ 17 мин. 	Пилатес ⌚ 34 мин. 	Тренировка на кор ⌚ 16 мин.	Силовая тренировка ⌚ 11 мин. 	МФР   ⌚ 27 мин. 

Уровень сложности



без кроссовок



мяч



ролл