














1 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Мобильность ⌚ 8 мин.			Мобильность ⌚ 6 мин.		Мобильность ⌚ 5 мин.	
Основная тренировка	Фокусная тренировка ⌚ 14 мин.	Йога ⌚ 18 мин. 	Мобильность ⌚ 22 мин.	Фокусная тренировка ⌚ 13 мин.	Силовая тренировка ⌚ 11 мин.	Фокусная тренировка ⌚ 17 мин.	Пилатес ⌚ 15 мин. 

2 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Мобильность ⌚ 6 мин.			Осанка ⌚ 7 мин.		Мобильность ⌚ 5 мин. 	
Основная тренировка	Фокусная тренировка ⌚ 15 мин.	Йога ⌚ 18 мин. 	Мобильность ⌚ 18 мин.	Фокусная тренировка ⌚ 18 мин. 	Силовая тренировка ⌚ 10 мин.	Фокусная тренировка ⌚ 17 мин. 	Пилатес ⌚ 15 мин. 

3 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Мобильность ⌚ 9 мин.			Мобильность ⌚ 6 мин.		Кардиотренировка ⌚ 6 мин.	
Основная тренировка	Фокусная тренировка ⌚ 8 мин.  	Йога ⌚ 28 мин. 	Силовая тренировка ⌚ 18 мин.	Осанка ⌚ 8 мин.	Мобильность ⌚ 13 мин.	Фокусная тренировка ⌚ 8 мин.  	Пилатес ⌚ 31 мин. 

Уровень сложности



без кроссовок



утяжелители 1-1,5 кг



стул



у стены