





#SEKTA BOOTY SCULPT

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН




1 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Кардиотренировка ⌚ 8 мин.		Мобильность ⌚ 10 мин.				Выходной
Основная тренировка	Фокусная тренировка ⌚ 26 мин.	Комплексная тренировка ⌚ 25 мин.	Растяжка ⌚ 11 мин. 	Фокусная тренировка ⌚ 21 мин.	Комплексная тренировка ⌚ 20 мин.	МФР  ⌚ 27 мин. 	

2 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Кардиотренировка ⌚ 10 мин.		Мобильность ⌚ 10 мин.				Выходной
Основная тренировка	Фокусная тренировка ⌚ 18 мин.	Комплексная тренировка ⌚ 16 мин.	Растяжка ⌚ 10 мин. 	Фокусная тренировка ⌚ 19 мин.	Комплексная тренировка ⌚ 17 мин.	Растяжка ⌚ 21 мин.	

3 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Кардиотренировка ⌚ 8 мин.		Мобильность ⌚ 8 мин. 				Выходной
Основная тренировка	Фокусная тренировка ⌚ 18 мин.	Комплексная тренировка ⌚ 18 мин.	Растяжка ⌚ 11 мин. 	Фокусная тренировка ⌚ 21 мин. 	Комплексная тренировка ⌚ 24 мин.	Растяжка ⌚ 23 мин.	

Уровень сложности



 без кроссовок

 стул

 мяч

 ролл