










1 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Функциональная разминка ⌚ 9 мин.						
Основная тренировка	Аудиотренировка ⌚ 28 мин.	Силовая тренировка ⌚ 18 мин.	Аудиотренировка ⌚ 21 мин.	Мобильность ⌚ 15 мин.	Аудиотренировка ⌚ 40 мин.	Растяжка ⌚ 15 мин.	МФР ⌚ 32 мин.   

2 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Функциональная разминка ⌚ 13 мин.						
Основная тренировка	Аудиотренировка ⌚ 20–40 мин.	Силовая тренировка ⌚ 17 мин.	Аудиотренировка ⌚ 40 мин.	Мобильность ⌚ 18 мин.	Аудиотренировка ⌚ 34 мин.	Растяжка ⌚ 23 мин.	МФР ⌚ 27 мин.   

3 неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя тренировка	Тренировка на баланс ⌚ 7 мин.						
Основная тренировка	Аудиотренировка ⌚ 40 мин.	Силовая тренировка ⌚ 26 мин.	Аудиотренировка ⌚ 30 мин.	Осанка ⌚ 22 мин.	Аудиотренировка ⌚ 30–60 мин.	Растяжка ⌚ 22 мин.	МФР ⌚ 21 мин.   

Уровень сложности



без кроссовок



мяч



ролл