

ЖЕНСКОЕ

здоровье




















НЕДЕЛЯ 1

УТРЕННЯЯ
ТРЕНИРОВКАОСНОВНАЯ
ТРЕНИРОВКА

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Проработка стоп ⌚ 11 мин.  	Работа со стопой, мобильность ⌚ 9 мин. 	Тренировка мышц тазового дна ⌚ 8 мин. 	Работа со стопой, мышцами тазового дна ⌚ 7 мин.  	Тренировка мышц тазового дна ⌚ 9 мин. 			Выходной
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Мобильность и сила ⌚ 27 мин.	Кардио и силовая тренировка ⌚ 27 мин.  	Дыхание и осанка ⌚ 18 мин.  	Силовая тренировка ⌚ 27 мин. 	Тренировка для расслабления поясницы ⌚ 22 мин.  	Йога ⌚ 28 мин.   		











НЕДЕЛЯ 2

УТРЕННЯЯ
ТРЕНИРОВКАОСНОВНАЯ
ТРЕНИРОВКА





УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Тренировка мышц тазового дна ⌚ 7 мин.  	Осанка ⌚ 7 мин.  	Тренировка мышц тазового дна ⌚ 6 мин. 	Мобильность ⌚ 7 мин.  	Тренировка мышц тазового дна ⌚ 5 мин. 			Выходной
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка ⌚ 21 мин. 	Кардио-тренировка ⌚ 21 мин.  	Тренировка для мышц спины ⌚ 30 мин.  	Силовая тренировка ⌚ 19 мин.  	Силовая тренировка ⌚ 20 мин.  	Растяжка ⌚ 24 мин.  		

НЕДЕЛЯ 3

УТРЕННЯЯ
ТРЕНИРОВКАОСНОВНАЯ
ТРЕНИРОВКА

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Тренировка мышц тазового дна ⌚ 10 мин. 	Дыхательная тренировка ⌚ 10 мин. 	Тренировка мышц тазового дна ⌚ 7 мин. 	Мягкая тренировка лёжа ⌚ 7 мин.	Тренировка мышц тазового дна ⌚ 7 мин. 			Выходной
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка ⌚ 26 мин. 	Силовая тренировка ⌚ 23 мин.  	Мобильность ⌚ 22 мин. 	Силовая тренировка ⌚ 22 мин.	Кардио и силовая тренировка ⌚ 17 мин.	Мобильность ⌚ 29 мин.  		

Уровень сложности

 Плед Мяч Без кроссовок Подушка Стена Утяжелители 1–1,5 кг Без коврика Стул