

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

#СЕКТА
ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
 ТАЗОВОЕ ДНО

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
НЕДЕЛЯ 1	Основная тренировка 🕒 15 мин. 🛏	Основная тренировка 🕒 13 мин.	Основная тренировка 🕒 21 мин. 🛏	Основная тренировка 🕒 15 мин. 🛏 / 🛏	Основная тренировка 🕒 19 мин.	Основная тренировка 🕒 20 мин.
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
	Основная тренировка 🕒 13 мин.	Основная тренировка 🕒 15 мин.	Основная тренировка 🕒 14 мин.	Основная тренировка 🕒 14 мин.	Основная тренировка 🕒 10 мин.	Основная тренировка 🕒 23 мин.
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
	Основная тренировка 🕒 14 мин.	Основная тренировка 🕒 15 мин.	Основная тренировка 🕒 12 мин.	Основная тренировка 🕒 12 мин.	Основная тренировка 🕒 13 мин.	Основная тренировка 🕒 19 мин.
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота

Уровень сложности



🛏 валик

🛏 подушка