



#sekta

ЛЕТНИЙ прайм

ТВОЙ ПЛАН
НА НЕДЕЛЮ

Условные обозначения:



подборка



бинго
активностей



гантели



Kitchen
Disco

ПОНЕДЕЛЬНИК



Активность:
Как и зачем двигаться летом
Как не отекает летом



СИЛА



Силовая тренировка
на пресс, руки и ноги.

29 минут



СРЕДА



Охлаждающие
рецепты

СИЛА



Мягкая силовая на всё тело.
Не умереть, но поработать.

20 минут



ПЯТНИЦА



Безопасный
загар



СИЛА

гантели



Мощная силовая на всё тело.
Готовь утяжеление.

20 минут



ВОСКРЕСЕНЬЕ



Бьюти-день
с #Sekta

ДЫХАНИЕ



Диафрагмальное дыхание
и снятие напряжения

6 минут



ВТОРНИК



Как тренировки влияют
на отёки, целлюлит
и внешний вид



ДЫХАНИЕ



Тренировка на дыхание
или вакуум. Можно выбирать.

12 минут



ЧЕТВЕРГ



Лайфхак:
что работает против
целлюлита, растяжек
и клубничной кожи



ПРЕСС



Сильный пресс + подвижность
позвоночника

10 минут



СУББОТА



Прогулка на природе
Жёсткая правда про SPF

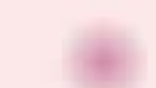


ПРЕСС



Тренировка на осанку
и работа с дыханием

10 минут



САМОМАССАЖ



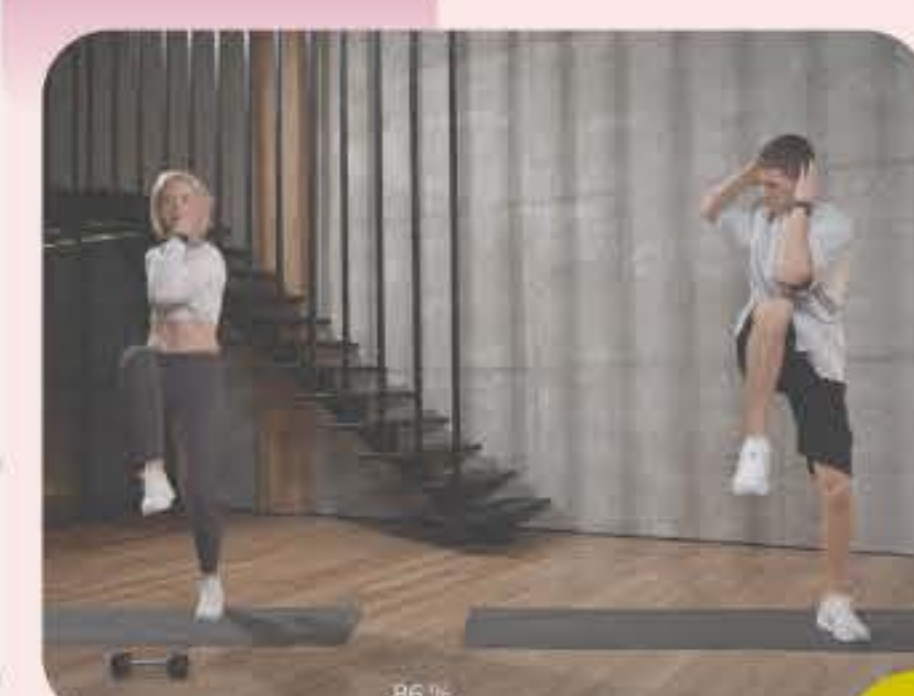
Проработка пресса,
спины и рук

6 минут



СИЛА

гантели



Проработка пресса,
спины и рук

20 минут



КОР



Прорабатываем
весь комплекс мышц кора

20 минут



СИЛА



Силовая тренировка: пресс,
кор и контроль движений

19 минут



МАССАЖ ЛИЦА

