

#SEKTA FULL BODY NEW

НЕДЕЛЯ 1

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	ВИИТ ⌚ 12 мин.						
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка ⌚ 26 мин.	Кардиотренировка ⌚ 24 мин.	ВИИТ ⌚ 26 мин.	Йога ⌚ 41 мин.	Функциональная тренировка ⌚ 26 мин.	ВИИТ ⌚ 30 мин.	Йога ⌚ 28 мин.

НЕДЕЛЯ 2

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка ⌚ 15 мин.						
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка ⌚ 26 мин.	Кардиотренировка ⌚ 23 мин.	Силовая тренировка ⌚ 25 мин.	Йога ⌚ 41 мин.	Функциональная тренировка ⌚ 34 мин.	Силовая тренировка ⌚ 28 мин.	Растяжка ⌚ 34 мин.

Уровень сложности



без кроссовок



утяжелители 1–1,5 кг



плед