

НЕДЕЛЯ 1: расслабление и вытяжение

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка	
🕒 24 мин.	🕒 23 мин.	🕒 21 мин.	🕒 22 мин.	🕒 23 мин.	🕒 29 мин.	
  	  	  	  	  		

НЕДЕЛЯ 2: силовая растяжка

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка	
🕒 24 мин.	🕒 24 мин.	🕒 22 мин.	🕒 21 мин.	🕒 21 мин.	🕒 29 мин.	
  	  	  	  	  		

Уровень сложности

