

НЕДЕЛЯ 1

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	Кардиотренировка ⌚ 6 мин.						
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка ⌚ 29 мин.	Кардиотренировка ⌚ 24 мин.	ВИИТ ⌚ 37 мин.	Силовая тренировка ⌚ 30 мин.	Кардио и силовая тренировка ⌚ 27 мин.	Танцевальная тренировка ⌚ 28 мин.	Растяжка ⌚ 34 мин.

НЕДЕЛЯ 2

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	ВИИТ ⌚ 11 мин.						
ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА	Силовая тренировка ⌚ 29 мин.	Кардио и силовая тренировка ⌚ 23 мин.	Кардио и силовая тренировка ⌚ 22 мин.	Кардио и силовая тренировка ⌚ 33 мин.	Кардиотренировка ⌚ 28 мин.	Танцевальная тренировка ⌚ 27 мин.	Растяжка ⌚ 31 мин.

Уровень сложности

