



**НЕДЕЛЯ 1**


ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Силовая тренировка 🕒 14 мин.	ВИИТ 🕒 13 мин.	Силовая тренировка 🕒 15 мин.	Тай-бо 🕒 9 мин.	Осанка 🕒 9 мин. 	Силовая тренировка 🕒 11 мин.	Йога 🕒 11 мин. 

**НЕДЕЛЯ 2**

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Кардиотренировка 🕒 15 мин.	Силовая тренировка 🕒 13 мин.	ВИИТ 🕒 14 мин.	Силовая тренировка 🕒 13 мин. 	Кардиотренировка 🕒 15 мин.	Силовая тренировка 🕒 11 мин.	Осанка 🕒 7 мин. 

Уровень сложности



 без кроссовок