








НЕДЕЛЯ 1


ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Забота 🕒 9 мин.	Забота 🕒 7 мин. 	Забота 🕒 9 мин. 	Выходной	Выходной	Растяжка 🕒 22 мин. 	Выходной
Движение 🕒 8 мин.	Движение 🕒 8 мин.	Движение 🕒 9 мин.				
Сила 🕒 25 мин. 	Сила 🕒 18 мин.	Сила 🕒 20 мин.				

НЕДЕЛЯ 2

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Забота 🕒 7 мин. 	Забота 🕒 7 мин.	Забота 🕒 6 мин. 	Выходной	Выходной	Тренировка мышц тазового дна 🕒 28 мин. 	Выходной
Движение 🕒 8 мин.	Движение 🕒 12 мин.	Движение 🕒 6 мин.				
Сила 🕒 23 мин.	Сила 🕒 16 мин.	Сила 🕒 16 мин.				

Уровень сложности



 без кроссовок

 стул