

Карточка 4. Неделя разнообразных тренировок

**В течение следующих 7 дней выполнить любые 2 пункта из 4:**

- ☐ Заниматься любыми кардио упражнениями суммарно в течение 2.5 часов
- ☐ Провести силовую тренировку на улице или в зале
- ☐ Проходить 8000 шагов каждый день
- ☐ Сходить на два занятия по йоге