

# КАЛЕНДАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>1.</b> <input type="checkbox"/> Танцы Меладзе <input type="checkbox"/> Растяжка для спины	<b>2.</b> <input type="checkbox"/> 2000 шагов <input type="checkbox"/> Все тело с резинкой	<b>3.</b> <input type="checkbox"/> Планки 7 минут <input type="checkbox"/> Растяжка на ягодицы	<b>4.</b> <input type="checkbox"/> Танцевальная'6 <input type="checkbox"/> Пилатес Пресс 2 КРУГА ПОДРЯД	<b>5.</b> <input type="checkbox"/> Пилатес у стены <input type="checkbox"/> Растяжка 7' <input type="checkbox"/> Фейс-йога 7'	<b>6.</b> <input type="checkbox"/> Пресс Стоя <input type="checkbox"/> Суперсет руки <input type="checkbox"/> Суперсет бедра	<b>7.</b> <input type="checkbox"/> Большая Растяжка

## ПОДСКАЗКИ ПО ДЕМО-КАЛЕНДАРЮ ИНТЕНСИВА

1. Это демо-версия календарика экспресс-тренировок, по которому ежемесячно занимаются девчонки из фитнес-семейства ДелайТело по всему миру. С данным календариком ты можешь продолжать оставаться активной и **совершенствовать свою форму и после интенсива.**
2. Выполняй тренировки, добавляя их к основным из программы **только если чувствуешь, что можешь и самой хочется** дополнительно поработать;
3. Все тренировки каждого дня мы выполняем **сразу друг за другом в указанном порядке**, чтобы максимально прочувствовать работу и добиться желаемого результата;
4. Все тренировки недели **упорядочены в соответствии тренировкам твоей третьей недели #ПОЛНОЕПОГРУЖЕНИЕ** интенсива “Узнай, как ты изменишься за 21 день!”. Т.е. если чувствуешь, что есть силы что-то сделать дополнительно после дня 15 интенсива на пресс и руки, то сделай день 1 из календаря. Если в день 16 отдыха ты решишь оставаться активной, то выполни день 2 календаря и т.д.
5. Все ссылки на **тренировки из этого календаря кликабельны**. То есть ты можешь кликнуть на название тренировки и она сразу же откроется у тебя на YouTube-канале. Для этого нужно хорошее приложение pdf-ридер, или же ссылки открываются на стандартном приложении Google Drive;
6. Самое главное - **занимайся с удовольствием**. Если тренировки для тебя слишком сложные, выполняй упражнения медленнее, в своём ритме. Если же слишком легко, то выполняй быстрее или возьми дополнительный утяжелитель.