

Жиросжигающий

1я неделя:

понедельник: силовая динамическая ноги

вторник: силовая статодинамическая плечевой пояс развивающая

среда: силовая динамическая плечевой пояс

четверг: силовая статодинамическая ноги тонизирующая

пятница: силовая статодинамическая пресс - поясница развивающая

суббота: силовая динамическая ноги

воскресенье: отдых

2я неделя

понедельник: силовая статодинамическая плечевой пояс тонизирующая

вторник: силовая динамическая плечевой пояс

среда: силовая статодинамическая ноги развивающая

четверг: силовая статодинамическая пресс-поясница тонизирующая

пятница: силовая динамическая ноги

суббота: силовая статодинамическая плечевой пояс тонизирующая

воскресенье: отдых

3я неделя:

понедельник: силовая динамическая плечевой пояс

вторник: силовая статодинамическая ноги развивающая

среда: силовая динамическая ноги

четверг: силовая статодинамическая плечевой пояс тонизирующая

пятница: силовая статодинамическая пресс - поясница развивающая

суббота: силовая динамическая плечевой пояс

воскресенье: отдых