






ПЛАН ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛИ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Тема дня	Тренировки по типу телосложения Читать: с. 1—5 🕒 20 мин	До-настройка питания по типу телосложения Читать: с. 6—7 🕒 10 мин	Техника бега 🕒 20 мин	Аналитическое задание о базовом состоянии Читать: с. 8—9 🕒 15 мин	За счет чего тело становится красивым 🕒 15 мин	Задание по бегу 🕒 5 мин	
Тренировка 1	Кардиотренировка  🕒 12 мин — 3 Сердце и все тело	Силовая тренировка  🕒 18 мин — 2 Прямые и косые мышцы живота	Силовая тренировка  🕒 11 мин — 3 Все тело	Силовая тренировка  🕒 19 мин — 1/2 Ягодичные мышцы Бицепс бедра	Силовая тренировка 🕒 20 мин — 2 Все тело	ВИИТ 🕒 37 мин — 3 * Все тело	Отдых
Тренировка 2	Силовая тренировка 🕒 28 мин — 3 Все тело		ВИИТ 🕒 33 мин — 3/4 Все тело		МФР  — 1/2		

Уровень сложности



— массажный ролл

— пробежка 10-30 мин

* — возможен переход в 4 зону, но не более 7-10 минут за всю тренировку