## ПЛАН ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛИ

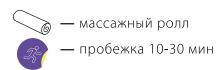
TH	/// BT	СР	ЧТ	ПТ	СБ	BC
Тренировки по типу телосложения Читать: с. 1—5	До-настройка питания по типу телосложения Читать: c. 6—7	Техника бега	Аналитическое задание о базовом состоянии Читать: с. 8—9	За счет чего тело становится красивым	Задание по бегу	
<b>©</b> 20 мин	<b>©</b> 10 мин	҈О 20 мин	<b>©</b> 15 мин	🔯 15 мин	🔯 5 мин	
<b>Кардиотренировка</b>	Силовая тренировка —	Силовая тренировка —	Силовая тренировка —	Силовая тренировка	виит	
<b>©</b> 12 мин	<b>②</b> 18 мин	🔯 11 мин	<b>©</b> 19 мин	፟፟∅ 20 мин	🔯 37 мин	
<b>-</b> ₩- 3	<b>-</b> √√- 2	<b>√</b> - 3	<b>-√</b> 1/2	<b>-√</b> 2	<i>─</i> <b>√</b> ─ 3 *	
Сердце и все тело	Прямые и косые мышцы живота	Все тело	Ягодичные мышцы Бицепс бедра	Все тело	Все тело	Отдых
	Мышцы спины и ягодиц		Мышцы спины и ягодиц		ZŞ	
Силовая тренировка		виит		МФР		
∅ 28 мин		∅ 33 мин				
<b>-</b> √√- 3		<b>√</b> - 3/4		<b></b> √ 1/2		
Все тело		Все тело		·		



Тема дня

Тренировка 1

Тренировка 2



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