




ПЛАН ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Тема дня	Постановка цели на курс Читать 🕒 20 мин	Белки, жиры и углеводы Читать 🕒 7 мин	Пулсвые зоны в тренировках Читать 🕒 10 мин	Эмоциональный голод Читать 🕒 15 мин	Подготовка ко второй неделе Читать 🕒 5 мин	Вопросы о мотивации 🕒 15 мин	
Тренировка 1	Кардиотренировка 🕒 18 мин  Все тело Сердце Легкие	Силовая тренировка 🕒 20 мин Пресс и косые мышцы живота Мышцы спины	Силовая тренировка 🕒 13 мин  —💓— 2/3 Спина Руки	Силовая тренировка 🕒 17 мин  —💓— 2/3 Ягодицы Бицепс бедра Грудные мышцы Руки Косые мышцы живота	Силовая тренировка 🕒 23 мин —💓— 2/3 Все тело	ВИИТ 🕒 27 мин —💓— 3/4 Все тело Сердце Легкие	Отдых
Тренировка 2	Силовая тренировка 🕒 32 мин Все тело		Кардиотренировка 🕒 27 мин —💓— 2 Все тело Сердце Легкие				

Уровень сложности



—💓— — пульсовая зона