

ПЛАН ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛИ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Тема дня	Осознанное вегетарианство Читать 10 мин	Качество продуктов Читать 15 мин	Дыхание при беге Читать 10 мин	Забота об экологии Читать 10 мин	Подведение итогов месяца 24 мин	Отдых	
Тренировка 1	Кардиотренировка 18 мин 3 Сердце и все тело	Силовая тренировка 23 мин 2 Прямые и косые мышцы пресса	ВИИТ 16 мин 3 Сердце и все тело	Силовая тренировка 29 мин 2 Ягодичные мышцы Бицепс бедра Квадрицепс	Силовая тренировка 13 мин 3 Пресс и ягодичные мышцы	Функциональная блоковая тренировка 26 мин 2 Сердце и все тело	Отдых
Тренировка 2	Силовая тренировка 29 мин 2/3 Все тело	Силовая тренировка 16 мин 3 Мышцы рук и спины	Функциональная силовая тренировка 29 мин 3 Все тело 		Силовая тренировка 26 мин 2/3 Все тело 		

Уровень сложности



— пробежка 15-35 мин