
























ПЛАН ШЕСТОЙ НЕДЕЛИ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Тема дня	Зачем тебе результат  10 мин	Гид по перееданию  5 мин	Как отличить небазовое состояние от лени Читать  5 мин	Влияние стресса на базовое состояние Читать  5 мин	Сон: теория и практика Читать  7 мин	Базовое состояние: итоги. Беговое задание  5 мин	
Тренировка 1	Силовая тренировка  11 мин —  2 Мышцы ног Ягодицы Руки Грудные мышцы	Силовая тренировка  23 мин —  2 Мышцы пресса	Функциональная тренировка  14 мин —  2/3 Все тело	Силовая тренировка  24 мин —  2/3 Ягодичные мышцы Внутренняя поверхность бедра	Кардиотренировка  26 мин —  3 Сердце и все тело	ВИИТ  36 мин —  2/3 Сердце и все тело	Отдых
Тренировка 2	Растяжка   22 мин		ВИИТ   24 мин —  2/3 Все тело				

Уровень сложности



— пробежка 15 мин



— утяжелитель 1 кг
или бутылка с водой