




## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2-6 ЕР / 4-9 КС

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
<b>1 неделя</b>	<input type="checkbox"/> Кардио 16 минут  <input type="checkbox"/> Отстройка техники 8,5 минут  <input type="checkbox"/> Комплекс для осанки 10 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 6 минут  <input type="checkbox"/> Силовая  19 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 16 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 33 минуты	<input type="checkbox"/> Силовая 6 минут  <input type="checkbox"/> Функциональная 9 минут (2 курга)	<input type="checkbox"/> Кардио 16 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 32 минуты	<input type="checkbox"/> Силовая 6 минут  <input type="checkbox"/> + любая активность за неделю (на первой и последующих неделях)	ОТДЫХ
<b>2 неделя</b>	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 29 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 14 минут  <input type="checkbox"/> Силовая от 15 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 35 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 14 минут  <input type="checkbox"/> Дыхательный комплекс  20 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут  <input type="checkbox"/> Кардио 31 минута	<input type="checkbox"/> Кардио 14 минут	ОТДЫХ
<b>3 неделя</b>	<input type="checkbox"/> Пилатас 15 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 36 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут  <input type="checkbox"/> Силовая  19 минут	<input type="checkbox"/> Пилатес 15 минут  <input type="checkbox"/> Кардио 27 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 10 минут	<input type="checkbox"/> Пилатес 15 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 30 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут	ОТДЫХ



- утяжелители  
1-2 кг



- массажный  
ролл





- теннисный  
мячик



- скрученное  
полотенце

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2-6 ЕР / 4-9 КС

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
4 неделя	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 25 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 5 минут  <input type="checkbox"/> Йога 21 минута	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут  <input type="checkbox"/> Кардио 35 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 5 минут  <input type="checkbox"/> Дыхательный комплекс  20 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 8 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 35 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 5 минут	ОТДЫХ
5 неделя	<input type="checkbox"/> Силовая 6 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 35 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 16 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 14 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 6 минут  <input type="checkbox"/> Кундалини-йога 36 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 16 минут  <input type="checkbox"/> Пилатес 40 минут	<input type="checkbox"/> Силовая 6 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 35 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 16 минут	ОТДЫХ
6 неделя	<input type="checkbox"/> Кардио 9 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 23 минуты	<input type="checkbox"/> ВИИТ 11 минут  <input type="checkbox"/> Растяжка 20 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 9 минут  <input type="checkbox"/> Кардио 32 минут	<input type="checkbox"/> ВИИТ 11 минут  <input type="checkbox"/> Дыхательный комплекс  20 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 9 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 22 минуты	<input type="checkbox"/> ВИИТ 11 минут	ОТДЫХ



- утяжелители  
1-2 кг



- массажный  
ролл



- теннисный  
мячик



- скрученное  
полотенце

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7 неделя	<input type="checkbox"/> Кардио 9 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 26 минут	<input type="checkbox"/> Вакуум 8 минут  <input type="checkbox"/> Дыхательный комплекс 25 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 9 минут  <input type="checkbox"/> ВИИТ 23 минуты	<input type="checkbox"/> Вакуум 8 минут  <input type="checkbox"/> Функциональная 15 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 9 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 24 минуты	<input type="checkbox"/> Вакуум 8 минут	ОТДЫХ
8 неделя	<input type="checkbox"/> Функциональная 9 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 23 минуты	<input type="checkbox"/> Кардио 13 минут  <input type="checkbox"/> Дыхательный комплекс 25 минут	<input type="checkbox"/> Функциональная 9 минут  <input type="checkbox"/> Кардио 20 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 13 минут  <input type="checkbox"/> Функциональная 15 минут	<input type="checkbox"/> Функциональная 9 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 26 минут	<input type="checkbox"/> Кардио 13 минут	ОТДЫХ
9 неделя	<input type="checkbox"/> ВИИТ 6 минут  <input type="checkbox"/> ВИИТ 20 минут	<input type="checkbox"/> Функциональная 15 минут  <input type="checkbox"/> Растяжка 20 минут	<input type="checkbox"/> ВИИТ 6 минут  <input type="checkbox"/> Силовая 26 минут	<input type="checkbox"/> Функциональная 15 минут  <input type="checkbox"/> Дыхательный комплекс 25 минут	<input type="checkbox"/> ВИИТ 6 минут  <input type="checkbox"/> ВИИТ 27 минут	<input type="checkbox"/> Функциональная 15 минут	ОТДЫХ



- утяжелители  
1-2 кг



- массажный  
ролл



- теннисный  
мячик



- скрученное  
полотенце