

finalnyi_plan_trenirovok

Финальный план тренировок на неделю

День недели	Орбитрек	Силовая тренировка	Короткие разминки
Понедельник	Интервальная тренировка 30 мин	Круговая (3-4 круга): Подтягивания, Отжимания, Пресс	5-10 минут
Вторник	Равномерная нагрузка 30 мин	Лёгкая тренировка (2 круга): Подтягивания, Отжимания, Пресс	5-10 минут
Среда	Интервальная тренировка 30 мин	Круговая (3-4 круга): Подтягивания, Отжимания, Пресс	5-10 минут
Четверг	Равномерная нагрузка 30 мин	Лёгкая тренировка (2 круга): Подтягивания, Отжимания, Пресс	5-10 минут
Пятница	Интервальная тренировка 30 мин	Круговая (3-4 круга): Подтягивания, Отжимания, Пресс	5-10 минут
Суббота	Равномерная нагрузка 30 мин	Лёгкая тренировка (2 круга): Подтягивания, Отжимания, Пресс	5-10 минут
Воскресенье	Лёгкий день / Отдых 15 мин	Отдых	—