



Спорт план на неделю

План спортивных тренировок на неделю

1. Понедельник

☐ 1.1 Вакуум

☐ 1.2 Силовая (ягодицы+пресс)

https://www.youtube.com/watch?v=-wvLv_FThnA

<https://www.youtube.com/watch?v=FG7wEsvoJAU>

2. Вторник

☐ 2.1 Вакуум

☐ 2.2 Кардио тренировка

3. Среда

☐ 3.1 Вакуум

☐ 3.2 Силовая (руки+ноги)

<https://www.youtube.com/watch?v=0NsA05TEcmQ> <https://www.youtube.com/watch?v=L-dgS82gcrk>

4. Четверг

☐ **4.1** Вакуум

☐ **4.2** Кардио

5. Пятница

☐ **5.1** Вакуум

☐ **5.2** Силовая (спина+растяжка)

<https://www.youtube.com/watch?v=QCKKNMDFsSg>

<https://www.youtube.com/watch?v=D8jhWPdoZpc>

6. Суббота

☐ **6.1** Вакуум

☐ **6.2** кардио

7. Воскресенье

☐ **7.1** Вакуум

☐ **7.2** Отдых

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?