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?