



План тренировок на неделю

мой инстаграм @mvmskv, там вы сможете найти больше информации. Данный чек-лист поможет организовать ваши тренировки. Для достижения результатов к выполнению данного чек-листа добавляем: - 2-2,5 л воды каждый день - правильное питание - регулярность

1. Понедельник

- ☐ **1.1 Вакуум**
делаем на голодный желудок
- ☐ **1.2 Тренировка на пресс**
делаем перед завтраком
- ☐ **1.3 Силовая**
качаем ягодичцы
- ☐ **1.4 Растяжка**
15-20 мин

2. Вторник

- ☐ **2.1 Вакуум**
делаем на голодный желудок
- ☐ **2.2 Тренировка на пресс**
делаем перед завтраком
- ☐ **2.3 Кардио**

20 минут

☐ **2.4 Растяжка**

15-20 минут

3. Среда

☐ **3.1 Вакуум**

делаем на голодный желудок

☐ **3.2 Тренировка на пресс**

делаем перед завтраком

☐ **3.3 Силовая**

программа 90/60/90

☐ **3.4 Растяжка**

15-20 мин

4. Четверг

☐ **4.1 Вакуум**

делаем на голодный желудок

☐ **4.2 Тренировка на пресс**

делаем перед завтраком

☐ **4.3 Кардио**

30 мин

☐ **4.4 Растяжка**

15-20 мин

5. Пятница

☐ 5.1 Вакуум

делаем на голодный желудок

☐ 5.2 Тренировка на пресс

делаем перед завтраком

☐ 5.3 Растяжка

60 мин

В субботу и воскресенье повторяем программу, которую вы выполняли в понедельник и вторник соответственно. Поверьте, результат не заставит себя долго ждать!

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

как это убрать?