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 ягодицы
- [ ] **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 соответсвенно. Поверьте, результат не заставит себя долго ждать!

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

как это убрать?