



План на неделю

Становись лучше с каждым днем, в первую очередь для себя

1. Понедельник

- 1.1 Вакуум
- 1.2 Кардио

2. Вторник

- 2.1 Вакуум
- 2.2 Силовая тренировка(ягодицы+пресс)

3. Среда

- 3.1 Отдых

4. Четверг

- 4.1 Вакуум
- 4.2 Кардио

5. Пятница

- 5.1** Вакуум

6. Суббота

- 6.1** Вакуум
- 6.2** Силовая тренировка(грудь+спина)

7. Воскресенье

- 7.1** Вакуум
- 7.2** Растяжка

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

как это убрать?