Тренплан чеклист

Очень важно выполнять ежедневно НЕ менее 4 пунктов. Тип тенировки по дням может отличаться, это не так важно, как факт выполненной тренировки

1. Понедельник

- [ ] **1.1** Статика для ноги
- [ ] **1.2** Вакуум
- [ ] **1.3** Кардио (элипс, легкий бег не менее 30 минут)
- [ ] **1.4** Массаж пресса
- [ ] **1.5** Контрастный душ
  Хотя бы только на проблемные зоны
- [ ] **1.6** Упражнения для ноги в кровати
- [ ] **1.7** Свой вклад в физуху

2. Вторник

- [ ] **2.1** Статика для ноги
- [ ] **2.2** Вакуум
- [ ] **2.3** Силовой ворк

- [ ] **2.4** Массаж пресса
- [ ] **2.5** Контрастный душ
- [ ] **2.6** Упражнения для ноги в кровати
- [ ] **2.7** Свой вклад в физуху

3. Среда

- [ ] **3.1** Статика для ноги
- [ ] **3.2** Упражнения для ноги в кровати
- [ ] **3.3** Вакуум
- [ ] **3.4** Кардио
- [ ] **3.5** Массаж пресса
- [ ] **3.6** Контрастный душ
- [ ] **3.7** Свой вклад

4. Четверг

- [ ] **4.1** Статика для ноги
- [ ] **4.2** Упражнения для ноги в кровати
- [ ] **4.3** Вакуум
- [ ] **4.4** Контрастный душ

- [ ] **4.5** Силовой ворк
- [ ] **4.6** Массаж пресса
- [ ] **4.7** Свой вклад

5. Пятница

- [ ] **5.1** Статика для ноги
- [ ] **5.2** Упражнения для ноги в кровати
- [ ] **5.3** Вакуум
- [ ] **5.4** Контрастный душ
- [ ] **5.5** Кардио
- [ ] **5.6** Массаж пресса
- [ ] **5.7** Свой вклад в физуху

6. Суббота

- [ ] **6.1** Статика на ногу
- [ ] **6.2** Упражнения для ноги в кровати
- [ ] **6.3** Вакуум
- [ ] **6.4** Контрастный душ
- [ ] **6.5** Силовой ворк

- [ ] **6.6** Растяжка
- [ ] **6.7** Массаж пресса
- [ ] **6.8** Свой вклад

7. Воскресенье

- [ ] **7.1** Статика для ноги
- [ ] **7.2** Упражнения для ноги в кровати
- [ ] **7.3** Вакуум
- [ ] **7.4** Контрастный душ
- [ ] **7.5** Кардио
- [ ] **7.6** Массаж пресса
- [ ] **7.7** Свой вклад
- [ ] **7.8** Силовой ворк

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

как это убрать?