



Тренплан чеклист

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

Понедельник

- ☐ Статика для ноги
- ☐ Вакуум
- ☐ Кардио (эллипс, легкий бег не менее 30 минут)
- ☐ Массаж пресса
- ☐ Контрастный душ
Хотя бы только на проблемные зоны
- ☐ Упражнения для ноги в кровати
- ☐ Свой вклад в физуху

Вторник

- ☐ Статика для ноги
- ☐ Вакуум
- ☐ Силовой ворк

- ☐ Массаж пресса
- ☐ Контрастный душ
- ☐ Упражнения для ноги в кровати
- ☐ Свой вклад в физуху

Среда

- ☐ Статика для ноги
- ☐ Упражнения для ноги в кровати
- ☐ Вакуум
- ☐ Кардио
- ☐ Массаж пресса
- ☐ Контрастный душ
- ☐ Свой вклад

Четверг

- ☐ Статика для ноги
- ☐ Упражнения для ноги в кровати
- ☐ Вакуум
- ☐ Контрастный душ

- ☐ Силовой ворк
- ☐ Массаж пресса
- ☐ Свой вклад

Пятница

- ☐ Статика для ноги
- ☐ Упражнения для ноги в кровати
- ☐ Вакуум
- ☐ Контрастный душ
- ☐ Кардио
- ☐ Массаж пресса
- ☐ Свой вклад в физуху

Суббота

- ☐ Статика на ногу
- ☐ Упражнения для ноги в кровати
- ☐ Вакуум
- ☐ Контрастный душ
- ☐ Силовой ворк

- ☐ Растяжка
- ☐ Массаж пресса
- ☐ Свой вклад

Воскресенье

- ☐ Статика для ноги
- ☐ Упражнения для ноги в кровати
- ☐ Вакуум
- ☐ Контрастный душ
- ☐ Кардио
- ☐ Массаж пресса
- ☐ Свой вклад
- ☐ Силовой ворк

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

как это убрать?