



## тренировка.

тренировка на каждый день.

- подъём в 6
- зарядка
- тренировка: джамп-джек
- отжимания
- выпрыгивания
- складка
- отжимания с ногами на возвышенности
- приседания
- скалолаз
- берпи
- планка+стульчик
- растяжка

каждый месяц менять или всю программу, или упражнения местами.

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

как это убрать?