



ПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

Понедельник

Пробежка

Тренировка New body

15 минут растяжки

Зарядка или разминка(

[https://www.youtube.com/watch?v=I0AmrBdi47s&list=PLhvtarFqOs855-](https://www.youtube.com/watch?v=I0AmrBdi47s&list=PLhvtarFqOs855-LEIIEETAC5dvYWq0TLjh)

[LEIIEETAC5dvYWq0TLjh](https://www.youtube.com/watch?v=I0AmrBdi47s&list=PLhvtarFqOs855-LEIIEETAC5dvYWq0TLjh)) *Суставная гимнастика(*

[https://www.youtube.com/playlist?annotation_id=annotation_1679005623&feature=iv&list=PLhvtarFqOs855-](https://www.youtube.com/playlist?annotation_id=annotation_1679005623&feature=iv&list=PLhvtarFqOs855-LEIIEETAC5dvYWq0TLjh)

Вторник

Пробежка

45 минут растяжки

[https://www.youtube.com/watch?v=ztkkHHz1E7p8&index=1&t=67s&list=PL7IKDHHbkvM-](https://www.youtube.com/watch?v=ztkkHHz1E7p8&index=1&t=67s&list=PL7IKDHHbkvM-9R0EvNlw6wbCjdEjCamXb)

[9R0EvNlw6wbCjdEjCamXb](https://www.youtube.com/watch?v=ztkkHHz1E7p8&index=1&t=67s&list=PL7IKDHHbkvM-9R0EvNlw6wbCjdEjCamXb)

Среда

Пробежка

Тренировка New body

15 минут растяжки

Четверг

- Пробежка
- 45 минут растяжки

Пятница

- Пробежка
- Тренировка New body
- 15 минут растяжки

Суббота

- Пробежка
- 45 минут растяжки

Воскресенье

- Пробежка
- 15 минут растяжки

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

как это убрать?