



тренировка.

тренировка на каждый день.

- ☐ **1.** подъём в 6
- ☐ **2.** зарядка
- ☐ **3.** тренировка: джамп-джек
- ☐ **4.** отжимания
- ☐ **5.** выпрыгивания
- ☐ **6.** складка
- ☐ **7.** отжимания с ногами на возвышенности
- ☐ **8.** приседания
- ☐ **9.** скалолаз
- ☐ **10.** берпи
- ☐ **11.** планка+стульчик
- ☐ **12.** растяжка

каждый месяц менять или всю программу,или упражнения местами.

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

как это убрать?