



ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

#SEKTA

## 2 НЕДЕЛИ УТРЕННИХ ТРЕНИРОВОК

неделя 1	ДЕНЬ 1 ПРОСНИСЬ И ПОЙ! классический утроворк	ДЕНЬ 2 КАЧАЙ ВСЕ МЫШЦЫ метаболическая тренировка	ДЕНЬ 3 РАЗБУДИ ПИЩЕВАРЕНИЕ тренировка на пресс	ДЕНЬ 4 ПРОДЛИ МОЛОДОСТЬ высокоинтенсивная тренировка	ДЕНЬ 5 ВДОХНИ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ сурья намаскар	ДЕНЬ 6 АКТИВНОЕ УТРО суставная разминка/разминка + пробежка на 1,5 км	ДЕНЬ 7 отдых
----------	--	--	--	--	--	---	-----------------

неделя 2	ДЕНЬ 8 ВЗБОДРИ ИММУНИТЕТ кардиотренировка	ДЕНЬ 9 ИЗБАВЬСЯ ОТ ОТЕКОВ тренировка со скакалкой	ДЕНЬ 10 ВКЛЮЧИ МОЗГ тренировка на пресс	ДЕНЬ 11 НЕ СОМНЕВАЙСЯ! моно-тренировка	ДЕНЬ 12 УКРЕПИ ПАМЯТЬ силовая тренировка	ДЕНЬ 13 АКТИВНОЕ УТРО суставная разминка/разминка + пробежка на 2 км	ДЕНЬ 14 отдых
----------	---	---	---	--	--	--	------------------

Repeat?