

ТАЗОВОЕ ДНО



НЕДЕЛЯ № 1	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Свободный таз <input type="checkbox"/> Правильное дыхание <input type="checkbox"/> Свободный живот <input type="checkbox"/> Тазобедренный сустав во всех плоскостях <input type="checkbox"/> Поиск тазового дна
НЕДЕЛЯ № 2	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Стопы по косточкам <input type="checkbox"/> Неврология и позвоночник <input type="checkbox"/> Активация глубоких блоков <input type="checkbox"/> Копчик и поясница <input type="checkbox"/> Тазобедренные суставы и ягодицы
НЕДЕЛЯ № 3	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Позвоночник и неврология <input type="checkbox"/> Свободный таз <input type="checkbox"/> Мышцы кора <input type="checkbox"/> Гибкость ТБС <input type="checkbox"/> Ягодицы и ТД
НЕДЕЛЯ № 4	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Позвоночник и неврология <input type="checkbox"/> Легкие ноги <input type="checkbox"/> Планка и ТД <input type="checkbox"/> Упругие ноги <input type="checkbox"/> Дыхание и ТД
НЕДЕЛЯ № 5	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Легкая шея ВНЧС <input type="checkbox"/> Стабильность голеностоп и ТБС <input type="checkbox"/> Стабильная поясница <input type="checkbox"/> Осознание тазового дна <input type="checkbox"/> Глубокий присед
НЕДЕЛЯ № 6	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Стабильность грудного отдела <input type="checkbox"/> Провокация для мышц кора <input type="checkbox"/> Силовые дыхания <input type="checkbox"/> Горящие ягодицы <input type="checkbox"/> Тазобедренные суставы и приводящие
НЕДЕЛЯ № 7	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Позвоночник. Движение по спирали <input type="checkbox"/> Дыхание и ТД <input type="checkbox"/> Прыжки и ТД <input type="checkbox"/> Гибкий ТБС <input type="checkbox"/> Ягодицы и стабильность
НЕДЕЛЯ № 8	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Гибкий позвоночник <input type="checkbox"/> Сильный кор <input type="checkbox"/> Подвижный таз <input type="checkbox"/> Сильные руки <input type="checkbox"/> Сильные ягодицы