ТАЗОВОЕ ДНО

НЕДЕЛЯ № 1

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Свободный таз	○	○	○	○	○	○	○
Правильное дыхание	○	○	○	○	○	○	○
Свободный живот	○	○	○	○	○	○	○
Тазобедренный сустав во всех плоскостях	○	○	○	○	○	○	○

НЕДЕЛЯ № 2

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Стопы по косточкам	○	○	○	○	○	○	○
Неврология и позвоночник	○	○	○	○	○	○	○
Активация глубоких блоков	○	○	○	○	○	○	○
Копчик и поясница	○	○	○	○	○	○	○

НЕДЕЛЯ № 3

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Позвоночник и неврология	○	○	○	○	○	○	○
Свободный таз	○	○	○	○	○	○	○
Мышцы кора	○	○	○	○	○	○	○
Гибкость ТБС	○	○	○	○	○	○	○

НЕДЕЛЯ № 4

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Позвоночник и неврология	○	○	○	○	○	○	○
Легкие ноги	○	○	○	○	○	○	○
Планка и ТД	○	○	○	○	○	○	○
Упругие ноги	○	○	○	○	○	○	○

НЕДЕЛЯ № 5

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Легкая шея ВНЧС	○	○	○	○	○	○	○
Стабильность голеностоп и ТБС	○	○	○	○	○	○	○
Стабильная поясница	○	○	○	○	○	○	○
Осознание тазового дна	○	○	○	○	○	○	○

НЕДЕЛЯ № 6

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Стабильность грудного отдела	○	○	○	○	○	○	○
Провокация для мышц кора	○	○	○	○	○	○	○
Силовые дыхания	○	○	○	○	○	○	○
Горящие ягодицы	○	○	○	○	○	○	○

НЕДЕЛЯ № 7

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Позвоночник. Движение по спирали	○	○	○	○	○	○	○
Дыхание и ТД	○	○	○	○	○	○	○
Прыжки и ТД	○	○	○	○	○	○	○
Гибкий ТБС	○	○	○	○	○	○	○

НЕДЕЛЯ № 8

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Гибкий позвоночник	○	○	○	○	○	○	○
Сильный кор	○	○	○	○	○	○	○
Подвижный таз	○	○	○	○	○	○	○
Сильные руки	○	○	○	○	○	○	○