



ЛЁГКОЕ ДВИЖЕНИЕ

НЕДЕЛЯ №1	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p><input type="checkbox"/> Диафрагмальное дыхание</p> <p><input type="checkbox"/> Неврология и осанка</p> <p><input type="checkbox"/> Стопы</p> <p><input type="checkbox"/> Таз и гибкость ТБС</p>
НЕДЕЛЯ №2	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p><input type="checkbox"/> Опора в руки</p> <p><input type="checkbox"/> Позвоночник в 3Д</p> <p><input type="checkbox"/> Ягодицы в 3Д</p> <p><input type="checkbox"/> Свободная поясница и сильный кор</p>
НЕДЕЛЯ №3	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p><input type="checkbox"/> Сила и гибкость ТБС</p> <p><input type="checkbox"/> Антисутулость</p> <p><input type="checkbox"/> Упругое тело</p> <p><input type="checkbox"/> МФР для расслабления</p>
НЕДЕЛЯ №4	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p><input type="checkbox"/> Сильные руки и мышцы кора</p> <p><input type="checkbox"/> Мобилизация всего тела</p> <p><input type="checkbox"/> Сильные ягодицы</p> <p><input type="checkbox"/> Волны для позвоночника</p>
НЕДЕЛЯ №5	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p><input type="checkbox"/> Баланс и упругие ноги</p> <p><input type="checkbox"/> Сильный кор</p> <p><input type="checkbox"/> Мобилизация у стены</p> <p><input type="checkbox"/> Осознаем тазовое дно</p>
НЕДЕЛЯ №6	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p><input type="checkbox"/> Функциональные стопы</p> <p><input type="checkbox"/> Эластичность и сила задней поверхности бедра</p> <p><input type="checkbox"/> Сильные плечи и Тазовое дно</p> <p><input type="checkbox"/> Сильная спина</p>
НЕДЕЛЯ №7	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p><input type="checkbox"/> Сильное тело</p> <p><input type="checkbox"/> Стабилизация коленных суставов</p> <p><input type="checkbox"/> Дыхание и мобильность грудной клетки</p> <p><input type="checkbox"/> Сила ягодиц и гибкость ТБС на коврике</p>
НЕДЕЛЯ №8	<p>Основная тренировка</p> <p>ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p>	<p><input type="checkbox"/> Пилатес для осанки</p> <p><input type="checkbox"/> Баланс и сила мышц кора</p> <p><input type="checkbox"/> Мобильность на все тело</p> <p><input type="checkbox"/> Силовая по мотивам клуба</p>