

# СОЗДАЕМ ФИГУРУ МЕЧТЫ

## ДЕРЖИМ СЕБЯ В ТОНУСЕ

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



### ВОДНЫЙ БАЛАНС (по 2 литра в день)



### ПОДЪЕМ



Чем раньше встанешь,  
тем больше успеешь!

## СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ЗАРЯДКА



### СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ



### БЕГ (колени вверх)



1 мин 2 мин 2 мин 3 мин 3 мин 4 мин 5 мин 6 мин

### КАЧАЕМ ПРЕСС



30 раз 35 раз 40 раз 45 раз 50 раз 60 раз 70 раз 80 раз

### ПРИСЕДАНИЯ



30 раз 40 раз 50 раз 60 раз 70 раз 80 раз 90 раз 100 раз

### ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ (от стула)



10 раз 15 раз 20 раз 25 раз 30 раз 30 раз 30 раз 35 раз

### ВЫПАДЫ (на каждую ногу)



20 раз 20 раз 25 раз 30 раз 30 раз 35 раз 40 раз 45 раз

### ПЛАНКА



30 сек 45 сек 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1.5 мин 1.5 мин

## УХОД ЗА СОБОЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПЯТ	СУБ	ВС