

28 ДНЕЙ ДО ПОБЕДЫ

TRAINING SCHEDULE

LES MILLS
BODYCOMBAT
INVINCIBLE

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ТРЕНИРОВКА #1
7 минут

ТРЕНИРОВКА #5
13 минут

ТРЕНИРОВКА #9
18 минут

ТРЕНИРОВКА #12
35 минут

ВТОРНИК

ТРЕНИРОВКА #2
16 минут

ТРЕНИРОВКА #6
16 минут

ОТДЫХ

ОТДЫХ

СРЕДА

ОТДЫХ

ОТДЫХ

ТРЕНИРОВКА #10
20 минут

ТРЕНИРОВКА #13
32 минут

ЧЕТВЕРГ

ТРЕНИРОВКА #3
17 минут

ТРЕНИРОВКА #7
9 минут

ОТДЫХ

ОТДЫХ

ПЯТНИЦА

ТРЕНИРОВКА #4
15 минут

ТРЕНИРОВКА #8
20 минут

ТРЕНИРОВКА #11
29 минут

WORKOUT #14
44 минут