|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** |
| **Неделя 1: *Видео 1*** | **Workout** |  | **Rest Day** | **Workout** | **Workout** | **Rest Day** | **Workout** |
| Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | *Совет: физические упражнения важны, но так же важно позволить своему телу восстановиться. Старайтесь тренироваться*  *5 дней в неделю, а отдыхать - 2.* | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | *Совет: если вы любите хрустящие закуски, попробуйте морковь или зеленое яблоко для здорового, сытного угощения.* | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. |
| *Совет: Не забывайте разминаться с видео 1 перед каждой тренировкой!* | *Совет: Главное - качество! Повторяйте за атлетами на видео. Остановитесь или перемотайте назад, чтобы убедиться, что вы делаете все правильно*. |  | *Совет: пейте! Приостановливайте видео, когда вы чувствуете жажду, чтобы сделать глоток воды.* |  |
| **Неделя 2: *Видео 2 и 3*** | **Workout** | **Workout** | ***Rest Day*** | **Workout** | **Workout** | **Rest Day** | **Workout** |
| Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | *Совет: Не забывайте выполнить упражнения на растяжку после тренировки – для охлаждения.* | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | *Совет: питание - это важная часть силы. Употребление здоровой пищи, такой как свежие фрукты и овощи, помогает вашему организму быть сильным.* | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. |
| *Совет: Не забывайте разминаться с видео 1 перед каждой тренировкой!* |  | *Совет: тренироваться с приятелем гораздо веселее. Попросите друга сделать видео вместе с вами.* |  |  |
| **Неделя 3: *Видео 3 и 4*** | **Workout** | **Workout** | **Rest Day** | **Workout** | **Workout** | **Rest Day** | **Workout** |
| Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | *Совет: во время и после тренировки освежайтесь водой, а не газированными или сладкими напитками. Вы получите гидратацию без лишнего добавленного сахара!* | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | *Совет: белок поступает не только из мяса. Бобы, горох, орехи, семена и яйца - все это хорошие источники белка.* | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. |
| *Совет: Не забывайте разминаться с видео 1 перед каждой тренировкой!* |  |  | *Совет: повседневными физическими упражнениями могут быть прогулки, подъем по лестнице, ходьба, бег или езда на велосипеде -это все хорошие способы оставаться в движении.* |  |
| **Неделя 4: *Видео 2 и 4*** | **Workout** | **Workout** | **Rest Day** | **Workout** | **Workout** | **Rest Day** |  |
| Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | *Совет: от тренировок*  *у вас болят мышцы? Разогрейтесь перед тренировкой, а затем остыньте с растяжками после, чтобы помочь предотвратить болезненность.* | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | Я сделал видео \_,  \_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. | *Совет: не спешите, когда вы едите! Не торопитесь и прислушивайтесь к своему телу. Перестаньте есть, когда почувствуете сытость.* | Я сделал видео \_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_ раз сегодня. |
| *Совет: Не забывайте разминаться с видео 1 перед каждой тренировкой!* |  |  |  | ***Поздравляем с окончанием вашего тренировочного цикла! Следующий пройдет***  ***в течение следующих***  ***4 недель.*** |

