

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Интенсив «Подтянутые и рельефные руки»

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			7.09 📷 Сделай фото, чтобы зафиксировать точку «А» и отслеживать динамику. Будем отслеживать прогресс от системных тренировок👍	8.09 Тренировка 1 Сегодня замечательный день, но не для твоей лишней отечности😅 ненужные застои, которые скрывают прекрасные мышцы тронутся. Это важное и приятное начало ваших изменений👍	9.09 Выходной Устрой себе отдых, не стремись на старте заниматься много и часто, чтобы не перегореть;)	10.09 Зарядка 1 С добрым утром! Выходим на зарядку) поддерживать тонус ручек можно не только с гантелями в несколько кг, но и с обычным полотенцем
11.09 Зарядка 1 Сегодня можно повторить зарядку, если есть силы;) если нет - отдыхай!	12.09 Выходной Если сегодня хорошая погода, устрой себе пешую прогулку👍	13.09 Тренировка 2 Ловим благодарные лучики от своего трицепса и плеч🌟 Снимаем накопившееся напряжение со спазмированных мышц и укрепляем целевые.	14.09 Выходной Не забывай про суточную норму белка в рационе, пей чистую водичку и двигайся👩🏻👨🏻	15.09 Зарядка 2 Сегодня вторая зарядка, чтобы закреплять хорошую, красивую осанку! Она понадобится, чтобы носить на ней новые рельефные ручки;)	16.09 Зарядка 2 Как твои дела? Повторим зарядку😁	17.09 Выходной Надеюсь, у тебя выходной от работы. Желаю как следует восполнить силы и выспаться!
18.09 Выходной Понедельник - день тяжелый. Но только не в нашем случае;) отдыхай, завтра интересная тренировка!	19.09 Тренировка 3 Вот и подросло наше физиологичное укрепление ручек👊 Запоминаем новые нюансы по технике	20.09 Выходной Мы на финишной прямой! Рада, что ты в числе тех, кто идёт до конца👍	21.09 Тренировка 4 Вот и финальная тренировка от обвислостей и для получения классного ощущения работы мышц (рук) впереди выходные!	📷 Что делать после интенсива? Мы отлично поработали локально с руками! Но теперь важно для баланса добавить тренировки на ноги/пресс/все тело. Это могут быть какие-то ваши тренировки, либо если вы хотите пройти какую-то из программ, подойдет: «Лимфодренаж», «Плоский живот», «Осенняя перезагрузка» + ваша активность, которая по душе: прогулки/танцы и тд. Затем, через недели 3 для лучшего результата вы можете снова повторить интенсив и сделать фото «после»		