

STRETCH TRACKER



ДНЕВНИК ЗАНЯТИЙ

Неделя:

Понедельник

УТРО ДЕНЬ ВЕЧЕРМинут

КОРПУС НОГИ ПЛЕЧИ
 БЕДРА БАЛАНСЫ СИЛОВЫЕ

Цель занятия:.....
.....
.....

Вторник

УТРО ДЕНЬ ВЕЧЕРМинут

КОРПУС НОГИ ПЛЕЧИ
 БЕДРА БАЛАНСЫ СИЛОВЫЕ

Цель занятия:.....
.....
.....

Среда

УТРО ДЕНЬ ВЕЧЕРМинут

КОРПУС НОГИ ПЛЕЧИ
 БЕДРА БАЛАНСЫ СИЛОВЫЕ

Цель занятия:.....
.....
.....

Четверг

УТРО ДЕНЬ ВЕЧЕРМинут

КОРПУС НОГИ ПЛЕЧИ
 БЕДРА БАЛАНСЫ СИЛОВЫЕ

Цель занятия:.....
.....
.....

Пятница

УТРО ДЕНЬ ВЕЧЕРМинут

КОРПУС НОГИ ПЛЕЧИ
 БЕДРА БАЛАНСЫ СИЛОВЫЕ

Цель занятия:.....
.....
.....

Суббота

УТРО ДЕНЬ ВЕЧЕРМинут

КОРПУС НОГИ ПЛЕЧИ
 БЕДРА БАЛАНСЫ СИЛОВЫЕ

Цель занятия:.....
.....
.....

Воскресенье

УТРО ДЕНЬ ВЕЧЕРМинут

КОРПУС НОГИ ПЛЕЧИ
 БЕДРА БАЛАНСЫ СИЛОВЫЕ

Цель занятия:.....
.....
.....

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

КОРПУС
НОГИ
ПЛЕЧИ
БЕДРА
БАЛАНСЫ
СИЛОВЫЕ

