

MY STRETCH PROGRAM



Моя программа

Неделя:

Понедельник 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Вторник 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Среда 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Четверг 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Пятница 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Суббота 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Воскресенье 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Упражнения на неделю:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____