## ОТМЕЧАЙТЕ КАЖДУЮ ТРЕНИРОВКУ

# МОЙ ПРОГРЕСС

Закрасьте клетку, когда тренировка сделана. 8 строк — 8 недель. Пропустили — не страшно, продолжайте со следующей.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | втягивание | ПН | СР | ПТ | СБ |
| **2** | нагрузка | ПН | СР | ПТ | СБ |
| **3** | пик волны | ПН | СР | ПТ | СБ |
| **4** | разгрузка | ПН | СР | ПТ | СБ |
| **5** | новый уровень | ПН | СР | ПТ | СБ |
| **6** | нагрузка | ПН | СР | ПТ | СБ |
| **7** | пик волны | ПН | СР | ПТ | СБ |
| **8** | разгрузка и тест | ПН | СР | ПТ | СБ |

**ПН / СР / ПТ** — силовая тренировка

**СБ** — спарринг с другом