

РАСПИСАНИЕ

		1 НЕДЕЛЯ	2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ	4 НЕДЕЛЯ	5 НЕДЕЛЯ	6 НЕДЕЛЯ	7 НЕДЕЛЯ
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ
	ВТ	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 3.5 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 3.5 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 4 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 3.5 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 4.5 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 5 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 5 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ
	СР	СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС 30 МИН ВИДЕО ТРЕНИРОВКА	БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 30 МИН ВИДЕО ТРЕНИРОВКА	КОМПЛЕКС «МОБИЛЬНОСТЬ» 30 МИН ВИДЕО ТРЕНИРОВКА	КОМПЛЕКС «МОБИЛЬНОСТЬ» 30 МИН ВИДЕО ТРЕНИРОВКА	СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС 30 МИН ВИДЕО ТРЕНИРОВКА	БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 30 МИН ВИДЕО ТРЕНИРОВКА	КОМПЛЕКС «МОБИЛЬНОСТЬ» 30 МИН ВИДЕО ТРЕНИРОВКА
	ЧТ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ
	ПТ	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 3.5 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ	ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3 КМ / 15-20 МИН 30 СЕК БЫСТРО 1 МИН МЕДЛЕННО X10	ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3.5 КМ / 20-25 МИН 45 СЕК БЫСТРО 1:30 МИН МЕДЛЕННО X10	СПОКОЙНЫЙ БЕГ 4 КМ / 20-25 МИН ВКЛЮЧАЯ РАЗМИНКУ И ЗАМИНКУ	ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3 КМ / 15-20 МИН 1 МИН БЫСТРО 2 МИН МЕДЛЕННО X10	ТЕМПОВЫЙ БЕГ 4 КМ / 20-25 МИН 1 КМ - 6:00 2 КМ - 5:45 3 КМ - 5:30 4 КМ - 6:00	ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ 3 КМ / 15-20 МИН 30 СЕК БЫСТРО 1 МИН МЕДЛЕННО X10
	СБ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ	ОТДЫХ
	ВС	КРОСС 5 КМ / 35-40 МИН ЧЕРЕДОВАНИЕ БЕГА И ХОДЬБЫ	КРОСС 5 КМ / 35-40 МИН ЧЕРЕДОВАНИЕ БЕГА И ХОДЬБЫ	КРОСС 6 КМ / 40-45 МИН ЧЕРЕДОВАНИЕ БЕГА И ХОДЬБЫ	КРОСС 5 КМ / 35-40 МИН БЕГ БЕЗ ОСТАНОВОК	КРОСС 6 КМ / 40-45 МИН БЕГ БЕЗ ОСТАНОВОК	КРОСС 5 КМ / 35-40 МИН БЕГ БЕЗ ОСТАНОВОК	ГОНКА 5 КМ / 30 МИН БЕГ БЕЗ ОСТАНОВОК

