**Ваш фитнес-план на 2013 год (цель: снижение веса)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЯНВАРЬ, ФЕВРАЛЬ** | **МАРТ, АПРЕЛЬ** | **МАЙ, ИЮНЬ** | **ИЮЛЬ, АВГУСТ** | **СЕНТЯБРЬ, ОКТЯБРЬ** | **НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ** |
| Увеличение мышечной массы и силы при минимальном наборе жира + работа над кором и ВПН | Жиросжигающая программа в круговом стиле + кор + ВПН + растяжки | Жиросжигающая программа (другая) + интервальный тренинг + растяжки  Или: программа отжиманий + интервальный тренинг + растяжки | Кардиотренинг + танцы или единоборства, или игровые виды спорта + растяжки | Увеличение мышечной массы и силы при минимальном наборе жира + работа над кором и ВПН | Жиросжигающая программа в круговом стиле + интервальный тренинг + кор + растяжки |
| Уход за телом  Внимание к питанию + сывороточный протеин  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Внимание к питанию + сывороточный протеин  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Внимание к питанию + сывороточный протеин  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Внимание к питанию + сывороточный протеин  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Внимание к питанию + сывороточный протеин  Психологическая работа над собой | Уход за телом  Внимание к питанию + сывороточный протеин  Психологическая работа над собой |