

План занятий (3-6 месяцев)

[illegible]

* Хронометраж фактический имеет смысл измерять через неделю занятий, когда вы более-менее выучите движения. Он должен быть максимально приближен к рекомендованному

**** Фитбол и массаж живота можно делать через 40-60 мин после еды или непосредственно перед едой**