

# ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ

| ВС                | ПН             | ВТ               | СР             | ЧТ               | ПТ                 | СБ |
|-------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|--------------------|----|
| 27<br>Взвешивание | 28<br>Челлендж | 29<br>Тренировка | 30<br>Челлендж | 01<br>Тренировка | 02<br>15 000 шагов | 03 |
| 04<br>Взвешивание | 05<br>Челлендж | 06<br>Тренировка | 07<br>Челлендж | 08<br>Тренировка | 09<br>15 000 шагов | 10 |
| 11<br>Взвешивание | 12<br>Челлендж | 13<br>Тренировка | 14<br>Челлендж | 15<br>Тренировка | 16<br>15 000 шагов | 17 |
| 18<br>Взвешивание | 19<br>Челлендж | 20<br>Тренировка | 21<br>Челлендж | 22<br>Тренировка | 23<br>15 000 шагов | 24 |
| 25<br>Взвешивание | 26<br>Челлендж | 27<br>Тренировка | 28<br>Челлендж | 29<br>Тренировка | 30<br>15 000 шагов | 31 |

Тип контента

Тренировка

Взвешивание

Челлендж

шаги

# ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

## НОЯБРЬ

| ВС                | ПН             | ВТ               | СР             | ЧТ               | ПТ                 | СБ |
|-------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|--------------------|----|
| 01<br>Взвешивание | 02<br>Челлендж | 03<br>Тренировка | 04<br>Челлендж | 05<br>Тренировка | 06<br>15 000 шагов | 07 |
| 08<br>Взвешивание | 09<br>Челлендж | 10<br>Тренировка | 11<br>Челлендж | 12<br>Тренировка | 13<br>15 000 шагов | 14 |
| 15<br>Взвешивание | 16<br>Челлендж | 17<br>Тренировка | 18<br>Челлендж | 19<br>Тренировка | 20<br>15 000 шагов | 21 |
| 22<br>Взвешивание | 23             | 24               | 25             | 26               | 27                 | 28 |
| 29                | 30             |                  |                |                  |                    |    |

Тип контента

Тренировка

Взвешивание

Челлендж

шаги