

Chan yourself План тренировок

1 этап
25.08 - 2.11

№

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Вн

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ср

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Чт

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Пт

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Сб

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Вс

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

