План «4 тижні руху» для початківців

Від 10 хвилин ходьби до рекомендацій ВООЗ

Тиждень	Мета	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
1: 10 хв ходьби щодня								
2: 15 хв + вставати щогодини								
3: 20 хв + 1 силове								
4: 25–30 хв × 5 + 2 силові								

ЩО МЕНІ ДОПОМОЖЕ НЕ КИНУТИ