

	I этап	II этап	III этап
<b>Женщины через 1 (и более) месяц после естественных родов</b>	<p><b>1Т</b> = тренировка из <b>1 модуля*1 раз</b></p> <p>Длительность этапа: <b>min 30 тренировок</b> с последовательностью (на выбор):</p> <p>1) 1,2,3,...10, после 10й тренировки повторять круг с начала. 2) 1,1,1,2,2,2,.....10,10,10</p> <p>Общая продолжительность этапа - не менее 2-3х месяцев</p>	<p><b>Этап 2.1:</b> <b>1Т</b> = Разминка +тренировка из <b>2 модуля*1 раз</b> Дополнительно <b>МФР</b> 1-2 раза в неделю. Продолжительность этапа 2.1 - не менее 2х месяцев</p> <p><b>Этап 2.2 (через 2+ месяца):</b> <b>1Т</b> = Разминка +тренировка из <b>2 модуля*2 раза</b> Дополнительно <b>МФР</b> 1-2 раза в неделю. Продолжительность этапа 2.2 - не менее 2х месяцев</p>	<p><i>Для допуска к этому этапу важно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чтобы срок после родов составлял не менее 6-7 месяцев</li> <li>- пройдены все предыдущие этапы согласно рекомендациям</li> <li>- Вы чувствуете себя уверенно, делая упражнения 1-2 модулей</li> </ul> <p><b>1Т=Разминка+тренировка из 3 модуля*1-3 раза</b> Дополнительно <b>МФР</b> 1-2 раза в неделю.</p>
<b>Женщины через 3-4 месяца после естественных родов</b>	<p><b>1Т</b> = тренировка из <b>1 модуля*1 раз</b></p> <p>Длительность этапа: <b>min 20 тренировок</b> с последовательностью:</p> <p>1) 1,2,3,...10, после 10й тренировки повторять круг с начала. 2) 1,1,2,2,.....10,10</p> <p>Всего не менее 2-3х месяцев</p>	<p><b>1Т</b> = Разминка +тренировка из <b>2 модуля*1-2 раза</b> Дополнительно <b>МФР</b> 1-2 раза в неделю. Продолжительность этапа - не менее 2х месяцев</p>	<p><i>Для допуска к этому этапу важно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чтобы срок после родов составлял не менее 6-7 месяцев</li> <li>- пройдены все предыдущие этапы согласно рекомендациям</li> <li>- Вы чувствуете себя уверенно, делая упражнения 1-2 модулей</li> </ul> <p><b>1Т =Разминка+тренировка из 3 модуля*1-3 раза</b> Дополнительно <b>МФР</b> 1-2 раза в неделю.</p>
<b>Все остальные мужчины и женщины</b>	<p><b>1Т</b> = 1 тренировка из <b>1 модуля</b> + 1 тренировка из <b>2 модуля</b> (обе подряд) <b>*1 раз</b></p> <p>Дополнительно <b>МФР</b> 1-2 раза в неделю. Длительность этапа: <b>min 10 тренировок</b></p>	<p><b>1Т</b> = Разминка +тренировка из <b>2 модуля*1-3 раза</b> Дополнительно <b>МФР</b> 1-2 раза в неделю. Продолжительность этапа - не менее 2х месяцев</p>	<p>Формат тренировки на выбор: <b>1Т</b> = Разминка + 1 тренировка из <b>3 модуля*1-3 раза</b> <b>1Т</b> = Разминка + 1 тренировка из <b>2 модуля</b> + 1 тренировка из <b>3 модуля</b> (обе подряд) <b>*1 раз</b></p> <p><b>1Т</b> = 1 тренировка из <b>1 модуля</b> + 1 тренировка из <b>2 модуля</b> + 1 тренировка из <b>3 модуля</b> (три подряд) <b>*1 раз</b></p> <p>Дополнительно <b>МФР</b> 1-2 раза в неделю.</p>