

30 дней *практики*

Календарный трекер занятий. Закрашивайте день после выполнения упражнений. Цель — пять закрашенных дней в каждой неделе.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Неделя 1	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2	8	9	10	11	12	13	14
Неделя 3	15	16	17	18	19	20	21
Неделя 4	22	23	24	25	26	27	28
+ 2 дня	29	30					

день
запланирован

занятие
выполнено

Пять закрашенных дней в неделю — оптимальный темп для устойчивого результата.