# ПЛАН РАСТЯЖКИ

Для кого _____ Цель _____ Период _____

## ШЕЯ И ПЛЕЧИ

| Упражнение | Секунд | Подходов | Сторон | Ощущения |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## СПИНА

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## НОГИ И ТАЗ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## ЗАМИНКА И ДЫХАНИЕ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

## ЧТО БОЛИТ И ЧТО ИЗБЕГАТЬ

Растяжка делается на разогретых мышцах и без боли: тянущее ощущение — нормально, резкая боль — повод остановиться.

alfapdf.ru · Бесплатные шаблоны и инструменты для PDF