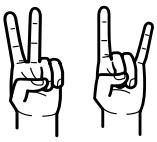
Чеклист тренировки

		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Супер. 10 мин								
Средне. 6 мин								
База. 4 мин		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	↔ 40:4							
	↔ 70:7							
	↔ 90:9							
	↔ 120:6							
	→ 130:13							
	→ 140:14							