

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo:  
"yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })
```



Что за видеокурс.

Авторский обучающий видеокурс по похудению для женщин.

Автор курса Татьяна Богдан.

Что вошло в видеокурс.

Что входит в видеокурс? Часть 1. (4 недели)

- Упражнение на переднюю поверхность бедра.
- Упражнение на заднюю поверхность бедра.
- Упражнение на внутреннюю поверхность бедра.
- Упражнение на боковую поверхность бедра.
- Упражнение на большие ягодичные мышцы. Положение лёжа.
- Упражнение на большие ягодичные мышцы.
- Упражнение на мышцы пресса.
- Упражнение на мышцы спины. Положение стоя.
- Растяжка. Суставная растяжка. Положение лежа.
- Разминка Разминка.
- Интервью вначале тренировки Интервью.
- Обратная связь после тренировки. Рекомендации по питанию ОС. Что входит в видеокурс? Часть 1. (4 недели)

- Упражнение на переднюю поверхность бедра.
- Упражнение на заднюю поверхность бедра.
- Упражнение на внутреннюю поверхность бедра.
- Упражнение на боковую поверхность бедра.
- Упражнение на большие ягодичные мышцы. Положение лёжа.
- Упражнение на большие ягодичные мышцы.
- Упражнение на мышцы пресса.
- Упражнение на мышцы спины. Положение стоя.
- Растяжка. Суставная растяжка. Положение лежа.
- Разминка Разминка.
- Интервью вначале тренировки Интервью.
- Обратная связь после тренировки. Рекомендации по питанию ОС.

Бонус. Разминка с Татьяной Богдан.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса:
[подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

[Узнать](#)

** Карточка курса:** * Название:

XXXL в M&L.. Беспроигрышный вариант д

Автор(ы): Богдан Татьяна
Формат курса: Видеокурс
Цена: 9900 руб.
Способы доставки: Скачиваемая версия.
Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Богдан Татьяна

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo:  
"yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) }
```