



## Чек-лист тренировок на 15 дней

- 1.** Не забываем в эти 15 дней пить по 2 литра воды а день
- 2.** 1день -присед 30 раз 3 подхода -подём таза 30 раз 3 подхода - выпрыгивание 15 раз 3 подхода
- 3.** Остальные 14 дней продолжаем с этими упражнениями ,только увеличиваем каждый день на 2 раза

Удачи )

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?