



## 21 день прокачка пресса с Викторией

Ежедневно 21 день я буду качать пресс по 20-30 минут

- 1.** Обязательное условие выпивать суточную норму воды 1800-2400  
*Для того что бы увидеть результат советую сделать фото до /после Всем удачи*
- 2.** Для того что бы увидеть результат сделай фото до /после
- 3.** 1 день Ложитесь на пол на спину, согните колени, ступни на полу. руки за головой. «Скрутитесь» вперёд так, чтобы от пола отрывались только лопатки. Сделайте 30 раз по 3 подхода. Между подходами отдых 30 секунд
- 4.** 2 день повторяем первый
- 5.** 3 день повторяем первый
- 6.** 4 день 1 день Ложитесь на пол на спину, согните колени, ступни на полу. руки за головой. «Скрутитесь» вперёд так, чтобы от пола отрывались только лопатки. Сделайте 40 раз по 3 подхода. Между подходами отдых 30 секунд
- 7.** 5 день повторяем четвёртый
- 8.** 6 день повторяем четвёртый
- 9.** 7 день повторяем 4
- 10.** 8 день 1 день Ложитесь на пол на спину, согните колени, ступни на

полу. руки за головой. «Скрутитесь» вперёд так, чтобы от пола отрывались только лопатки. Сделайте 50 раз по 3 подхода. Между подходами отдых 30 секунд

*И того уже 150 раз ты качаешь пресс.*

**11.** 9 день повторяем восьмой

**12.** 10 день повторяем восьмой

*Молодец ты преодолела половину пути*

**13.** 11 день 1 день Ложитесь на пол на спину, согните колени, ступни на полу. руки за головой. «Скрутитесь» поочередно влево-к левому колену ,опустились на пол, теперь левым плечом к правому колену Сделайте 30 раз по 3 подхода. Между подходами отдых 30 с

**14.** 12 день повторяем одиннадцатый

**15.** 13 день повторяем одиннадцатый

**16.** 14 день повторяем 11 увеличиваем подъёмы до 40

**17.** 15 день. Выполняем задание из 1 и 11 дней между сетями отдых минута

**18.** 16 день Выполняем задание из 1 и 11 дней между сетями отдых минута

**19.** 17 день Выполняем задание из 1 и 11 дней между сетями отдых минута

**20.** 18 день. Выполняем задание из 1 и 11 дней между сетями отдых минута

*Не сдавайся. Помни ты не одна.*

- 21.** 19 день. Выполняем задание из 1 и 11 дней между сетами отдых минута
- 22.** 20 день. Выполняем задание из 1 и 11 дней между сетами отдых минута
- 23.** 21 день. Выполняем задание из 1 и 11 дней между сетами отдых минута до жжения в мышцах.

*С этого дня ежедневно можешь продолжать сама до жжения. Умничка*

Я В тебя верю ! Не останавливайся на достигнутом.

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

как это убрать?