



## Чек-лист спорт

План упражнений для похудения на неделю

1 упражнение

*Приседания с подъёмом ног 3 подхода по 20 раз*

2 упражнение

*Прыжки или бег 3 минуты*

3 упражнение

*Глубокие приседания 2 подхода по 30 раз*

4 упражнение

*Подъёмы ног (стоя) 60 раз на каждую ногу*

5 упражнение

*Подъёмы ног (лёжа на боку) 200 раз на каждую ногу*

Данные упражнения помогут уменьшить обхват ног на 3 см. Упражнения для выполнения в течение недели, на протяжении дня. Желаю Вам удачи ♥