



## Идеальная фигура

Привет! Ты сделала первый шаг на встречу к своей идеальной фигуре. Теперь главное не останавливаться, ведь во всем важна регулярность) А её возможно достичь и ввести в привычку, если будет результат! Поэтому мы начинаем)

### Тренировки для дома на 1 месяц

#### Приседания со штангой

*Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, выполняйте упражнение 15 раз в 3-5 подходов*

Тренировки

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

как это убрать?