

Klepki.com **Домашняя тренировка для девушек №3. Для ягодиц**

День 1

Попрыгунчик (Jumping Jacks)	30	
Выпады	20	
Приседания	10	
Плие-приседания	10	
Выпады в сторону	20	
Бег на месте с захлестом	20	
Полумостик	15	
Круги ногами лежа на боку * на каждую ногу	10	
Бег на месте с захлестом	20	
Приседания	15	
Плие-приседания	10	
Попрыгунчик (Jumping Jacks)	20	

<http://klepki.com/domashnjaja-trenirovka-dlja-devushek-3--dlja-jagodits>