


## Упражнения для ягодиц

№ п/п	упражнение	начало	финиш	количество раз	подходы
1	Приседание			15	5
2	Махи в сторону			20	5
3	Махи назад			20	5
4	Рыбка			20	5
5	Мостик			15	5