30-дневный челендж приседаний

Знай, каждый по своему красив) Делай приседания каждый день в одно время)

- [ ] **1.** 1 день
  10 приседаний
- [ ] **2.** 1 день
  10 приседаний
- [ ] **3.** 2 день
  15 приседаний
- [ ] **4.** 3 день
  15 приседаний
- [ ] **5.** 4 день
  20 приседаний
- [ ] **6.** 5 день
  20 приседаний
- [ ] **7.** 6 день
  отдых
- [ ] **8.** 7 день
  20 приседаний
- [ ] **9.** 8 день
  20 приседаний

- [ ] **10.** 9 день

  30 приседаний

- [ ] **11.** 10 день

  30 приседаний

- [ ] **12.** 11 день

  35 приседаний

- [ ] **13.** 12 день

  35 приседаний

- [ ] **14.** 2 день

  15 приседаний

- [ ] **15.** 3 день

  15 приседаний

- [ ] **16.** 4 день

  20 приседаний

- [ ] **17.** 5 день

  20 приседаний

- [ ] **18.** 6 день

  отдых

- [ ] **19.** 7 день

  20 приседаний

- [ ] **20.** 8 день

  20 приседаний

- [ ] **21.** 9 день

  25 приседаний

- [ ] **22.** 10 день

25 приседаний

- [ ] **23.** 11 день

30 приседаний

- [ ] **24.** 12 день

30 приседаний

- [ ] **25.** 13 день

отдых

- [ ] **26.** 14 день

30 приседаний

- [ ] **27.** 15 день

30 приседаний

- [ ] **28.** 16 день

35 приседаний

- [ ] **29.** 17 день

35 приседаний

- [ ] **30.** 18 день

40 приседаний

- [ ] **31.** 19 день

40 приседаний

- [ ] **32.** 20 день

отдых

- [ ] **33.** 21 день

40 приседаний

- [ ] **34.** 22 день

40 приседаний

- [ ] **35.** 23 день
  45 приседаний
- [ ] **36.** 24 день
  45 приседаний
- [ ] **37.** 25 день
  50 приседаний
- [ ] **38.** 26 день
  50 приседаний
- [ ] **39.** 27 день
  отдых
- [ ] **40.** 28 день
  50 приседаний
- [ ] **41.** 29 день
  50 приседаний
- [ ] **42.** 30 день
  50 приседаний

Я знаю ты достигла своей цели, значит я не зря постаралась и создала этот чек - лист)
Моя почта: Ylenaarts@mail.ru Мой инстаграм: https://www.instagram.com/artsybashevalena/

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

как это убрать?