



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?