Планка и приседания на 21 день

- [ ] **1.** 1 день: 30 сек планка + 25 приседаний
- [ ] **2.** 2 день: 30 сек планка + 25 приседаний
- [ ] **3.** 3 день: 45 сек планка + 30 приседаний
- [ ] **4.** 4 день: 45 сек планка + 30 приседаний
- [ ] **5.** 5 день: 60 сек планка + 35 приседаний
- [ ] **6.** 6 день: 60 сек планка + 35 приседаний
- [ ] **7.** 7 день: 75 сек планка + 40 приседаний
- [ ] **8.** 8 день: 75 сек планка + 40 приседаний
- [ ] **9.** 9 день: 90 сек планка + 45 приседаний
- [ ] **10.** 10 день: 90 сек планка + 45 приседаний
- [ ] **11.** 11 день: 105 сек планка + 50 приседаний
- [ ] **12.** 12 день: 105 сек планка + 50 приседаний
- [ ] **13.** 13 день: 120 сек планка + 55 приседаний
- [ ] **14.** 14 день: 120 сек планка + 55 приседаний
- [ ] **15.** 15 день: 135 сек планка + 60 приседаний
- [ ] **16.** 16 день: 135 сек планка + 60 приседаний

- [ ] **17.** 17 день: 150 сек планка + 65 приседаний
- [ ] **18.** 18 день: 150 сек планка + 65 приседаний
- [ ] **19.** 19 день: 165 сек планка + 70 приседаний
- [ ] **20.** 20 день: 165 сек планка + 70 приседаний
- [ ] **21.** 21 день: 180 сек планка + 75 приседаний

Мы гордимся вами ♥

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

как это убрать?