



Челендж 30 дней приседаний

Поехали!

1 день) 10 приседаний 2 день) 15 приседаний 3 день) 15 приседаний 4 день) 20 приседаний 5 день) 20 приседаний 6 день) отдых

Вторая часть!

7 день) 25 приседаний 8 день) 25 приседаний 9 день) 30 приседаний 10 день) 30 приседаний 11 день) 35 приседаний 12 день) 35 приседаний 13 день) отдых

Третья часть!

14 день) 40 приседаний 15 день) 40 приседаний 16 день) 45 приседаний 17 день) 45 приседаний 18 день) 50 приседаний 19 день) 50 приседаний 20 день) отдых

Четвёртая часть! (Последняя)

21 день) 55 приседаний 22 день) 55 приседаний 23 день) 60 приседаний 24 день) 60 приседаний 26 день) 65 приседаний 27 день) отдых 28 день) 65 приседаний 29 день) 70 приседаний 30 день) 70 приседаний

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

как это убрать?