



10 дней пресса

За эти 10 дней ты должна\должен почти каждый день делать упражнения на пресс)

1 день. 20 раз

2 день. 25 раз

3 день. 25 раз

Количество упражнений на пресс могут повторяться

4 день. 30 раз

5 день. Отдых

Иногда стоит отдохнуть, в этот день можно не делать упражнения

6 день. 30 раз

7 день. 35 раз

8 день. 35 раз

9 день. 40 раз

10 день. 45 раз

И вот закончился марафон, молодец