10 дней пресса

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

- [ ] **1.** 1 день. 20 раз
- [ ] **2.** 2 день. 25 раз
- [ ] **3.** 3 день.25 раз

  Количество упражнений на пресс могут повторяться
- [ ] **4.** 4 день. 30 раз
- [ ] **5.** 5 день. Отдых

  Иногда стоит отдохнуть, в этот день можно не делать упражнения
- [ ] **6.** 6 день.30 раз
- [ ] **7.** 7 день.35 раз
- [ ] **8.** 8 день.35 раз
- [ ] **9.** 9 день. 40 раз
- [ ] **10.** 10 день. 45 раз

  И вот закончился марафон, молодец

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

как это убрать?