Челлендж кардио Covid-19

Самоизоляция кардионагрузкам не помеха! Подъёмы по лестнице в количестве этажей.

- [ ] **1.** 1 день. 25 этажей
- [ ] **2.** 2 день. 30 этажей
- [ ] **3.** 3 день. 35 этажей
- [ ] **4.** 4 день. 40 этажей
- [ ] **5.** 5 день. 45 этажей
- [ ] **6.** 6 день. 50 этажей
- [ ] **7.** 7 день. отдых
- [ ] **8.** 8 день. 65 этажей
- [ ] **9.** 9 день. 75 этажей
- [ ] **10.** 10 день. 85 этажей
- [ ] **11.** 11 день. 95 этажей
- [ ] **12.** 12 день. 100 этажей
- [ ] **13.** 13 день. отдых

- ☐ **14.** 14 день. 110 этажей
- ☐ **15.** 15 день. 120 этажей
- ☐ **16.** 16 день. 150 этажей
- ☐ **17.** 17 день. 130 этажей
- ☐ **18.** 18 день. 140 этажей
- ☐ **19.** 19 день. 145 этажей
- ☐ **20.** 20 день. 150 этажей
- ☐ **21.** 21 день. отдых
- ☐ **22.** 22 день. 160 этажей
- ☐ **23.** 23 день. 165 этажей
- ☐ **24.** 24 день. 170 этажей
- ☐ **25.** 25 день. 175 этажей
- ☐ **26.** 26 день. 180 этажей
- ☐ **27.** 27 день. 185 этажей
- ☐ **28.** 28 день. 190 этажей
- ☐ **29.** 29 день. 195 этажей
- ☐ **30.** 30 день. 200 этажей
- ☐ **31.** 31 день. отдых

- [ ] **32.** 32 день. отдых
- [ ] **33.** 33 день. 200 этажей
- [ ] **34.** 34 день. 200 этажей
- [ ] **35.** 35 день. 200 этажей
- [ ] **36.** 36 день. 200 этажей
- [ ] **37.** 37 день. 200 этажей
- [ ] **38.** 38 день. 200 этажей
- [ ] **39.** 39 день. 200 этажей
- [ ] **40.** 40 день. отдых
- [ ] **41.** 41 день. отдых
- [ ] **42.** 42 день. 250 этажей
- [ ] **43.** 43 день. 200 этажей
- [ ] **44.** 44 день. 250 этажей
- [ ] **45.** 45 день. 300 этажей

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

как это убрать?