



Челлендж кардио Covid-19

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

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

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

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

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

как это убрать?