



До Літа

1. Ранок

- ☐ **1.1** 2 стакани води
- ☐ **1.2** Зарядка з ранку: 5 різних віджимань по 5 підходів
- ☐ **1.3** Планка
- ☐ **1.4** Вакуум

2. Після школи

- ☐ **2.1** 30 хв в день вивчати інгліш. Кожен тиждень + 10 хв.
- ☐ **2.2** Шукати 1 спосіб заробити в день
- ☐ **2.3** Читати мінімум 50 ст
- ☐ **2.4** При можливості вийти на стадіон і позайматись
- ☐ **2.5** Тренерування

3. Перед сном

- ☐ **3.1** Вакуум
- ☐ **3.2** 21:00 душ

□ 3.3 План на завтра

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

как это убрать?