30 дней приседаний

250 приседаний за 30 дней

- [ ] **1.** 1 день - 50 раз
- [ ] **2.** 2 день - 55 раз
- [ ] **3.** 3 день - 60 раз
- [ ] **4.** 4 день - ОТДЫХ
- [ ] **5.** 5 день - 70 раз
- [ ] **6.** 6 день - 75 раз
- [ ] **7.** 7 день - 80 раз
- [ ] **8.** 8 день - ОТДЫХ
- [ ] **9.** 9 день - 100 раз
- [ ] **10.** 10 день - 105 раз
- [ ] **11.** 11 день - 110 раз
- [ ] **12.** 12 день - ОТДЫХ
- [ ] **13.** 13 день - 130 раз

- ☐ **14.** 14 день - 135 раз
- ☐ **15.** 15 день - 140 раз
- ☐ **16.** 16 день - ОТДЫХ
- ☐ **17.** 17 день - 150 раз
- ☐ **18.** 18 день - 155 раз
- ☐ **19.** 19 день - 160 раз
- ☐ **20.** 20 день - ОТДЫХ
- ☐ **21.** 21 день - 180 раз
- ☐ **22.** 22 день - 185 раз
- ☐ **23.** 23 день - 190 раз
- ☐ **24.** 24 день - ОТДЫХ
- ☐ **25.** 25 день - 220 раз
- ☐ **26.** 26 день - 225 раз
- ☐ **27.** 27 день - 230 раз
- ☐ **28.** 28 день - ОТДЫХ
- ☐ **29.** 28 день - ОТДЫХ
- ☐ **30.** 29 день - 240 раз
- ☐ **31.** 30 день - 250 раз

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

как это убрать?