Чек-лист | Эксперт

30 дней приседаний

250 приседаний за 30 дней

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

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

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

как это убрать?