



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?