



ЧекЛист Для Тренировок

30 дней тренировок каждый день!

☐ 1 день

Фитнес

☐ 2 День

Бокс

☐ 3 День

Фитнес

☐ 4 День

Бокс

☐ 5 День

Фитнес

☐ 6 День

Бокс

☐ 7 День

Фитнес

☐ 8 День

Бокс

☐ 9 День

Фитнес

☐ 10 День
Бокс

☐ 11 День
Фитнес

☐ 12 День
Бокс

☐ 13 День
Фитнес

☐ 14 День
Бокс

☐ 15 День
Фитнес

☐ 16 День
Бокс

☐ 17 День
Фитнес

☐ 18 День
Бокс

☐ 19 День
Фитнес

☐ 20 День
Бокс

☐ 21 День
Фитнес

☐ 22 День

Бокс

☐ 23 День

Фитнес

☐ 24 День

Бокс

☐ 25 День

Фитнес

☐ 26 День

Бокс

☐ 27 День

Фитнес

☐ 28 День

Бокс

☐ 29 День

Фитнес

☐ 30 День

Бокс