



Присед-челлендж

Приседаем каждый день (но иногда отдыхаем)!

☐ **1.** 25 приседаний

15 мая

☐ **2.** 30 приседаний

16 мая

☐ **3.** 35 приседаний

17 мая

☐ **4.** 40 приседаний

18 мая

☐ **5.** 45 приседаний

19 мая

☐ **6.** день отдыха

20 мая

☐ **7.** 50 приседаний сумо

21 мая

☐ **8.** 55 приседаний сумо

22 мая

☐ **9.** 60 приседаний сумо

23 мая

☐ **10.** 65 приседаний сумо

24 мая

☐ **11.** 70 приседаний сумо

25 мая

☐ **12.** день отдыха

26 мая

☐ **13.** 75 приседаний

27 мая

☐ **14.** 80 приседаний

28 мая

☐ **15.** 85 приседаний

29 мая

☐ **16.** 90 приседаний

30 мая

☐ **17.** 95 приседаний

31 мая

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

как это убрать?