



## ПРЕСС ЗА 30 ДНЕЙ

### 1. ДЕНЬ: 1

1.1 20 раз

### 2. ДЕНЬ: 2

2.1 25 раз

### 3. ДЕНЬ: 3

3.1 25 раз

### 4. ДЕНЬ: 4

4.1 ОТДЫХ

### 5. ДЕНЬ: 5

5.1 25 раз

### 6. ДЕНЬ: 6

6.1 30 раз

## **7. ДЕНЬ: 7**

**7.1** 35 раз

## **8. ДЕНЬ: 8**

**8.1** ОТДЫХ

## **9. ДЕНЬ: 9**

**9.1** 35 раз

## **10. ДЕНЬ: 10**

**10.1** 40 раз

## **11. ДЕНЬ: 11**

**11.1** 35 раз

## **12. ДЕНЬ: 12**

**12.1** ОТДЫХ

## **13. ДЕНЬ: 13**

**13.1** 30 раз

## **14. ДЕНЬ: 14**

**14.1** 35 раз

## **15. ДЕНЬ: 15**

**15.1** 40 раз

## **16. ДЕНЬ: 16**

**16.1** ОТДЫХ

## **17. ДЕНЬ: 17**

**17.1** 45 раз

## **18. ДЕНЬ: 18**

**18.1** 50 раз

## **19. ДЕНЬ: 19**

**19.1** 55 раз

## **20. ДЕНЬ: 20**

**20.1** ОТДЫХ

## **21. ДЕНЬ: 21**

**21.1** 50 раз

## **22. ДЕНЬ: 22**

**22.1** 55 раз

## **23. ДЕНЬ: 23**

**23.1** 55 раз

## **24. ДЕНЬ: 24**

**24.1** ОТДЫХ

## **25. ДЕНЬ: 25**

**25.1** 50 раз

## **26. ДЕНЬ: 26**

**26.1** 55 раз

## **27. ДЕНЬ: 27**

**27.1** 60 раз

## **28. ДЕНЬ: 28**

**28.1** ОТДЫХ

## **29. ДЕНЬ: 29**

**29.1** 55 раз

## **30. ДЕНЬ: 30**

**30.1** 60 раз

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

как это убрать?