



Планка

Планка 30 дней. не сделаешь лох

1. День 1

1.1 20 сек

2. День 2

2.1 20 сек

3. День 3

3.1 30 сек

4. День 4

4.1 30 сек

5. День 5

5.1 40 сек

6. День 6

6.1 ОТДЫХ

7. День 7

7.1 45 сек

8. День 8

8.1 45 сек

9. День 9

9.1 1 мин

10. День 10

10.1 1 мин

11. День 11

11.1 1 мин

12. День 12

12.1 1 мин 30 сек

13. День 13

13.1 ОТДЫХ

14. День 14

14.1 1 мин 40 сек

15. День 15

15.1 1 мин 50 сек

16. День 16

16.1 2 мин

17. День 17

17.1 2 мин

18. День 18

18.1 2 мин 30 сек

19. День 19

19.1 ОТДЫХ

20. День 20

20.1 2 мин 30 сек

21. День 21

21.1 2 мин 30 сек

22. День 22

22.1 3 мин

23. День 23

23.1 3 мин

24. День 24

24.1 3 мин 30 сек

25. День 25

25.1 3 мин 30 сек

26. День 26

26.1 ОТДЫХ

27. День 27

27.1 4 мин

28. День 28

28.1 4 мин

29. День 29

29.1 4 мин 30 сек

30. День 30

30.1 5 мин

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

как это убрать?