Отжимания

Отжимания 31 день. не сделаешь лох

1. День 1

- [ ] **1.1** 5 раз

2. День 2

- [ ] **2.1** 5 раз

3. День 3

- [ ] **3.1** 6 раз

4. День 4

- [ ] **4.1** 6 раз

5. День 5

- [ ] **5.1** 7 раз

6. День 6

- [ ] **6.1** 7 раз

7. День 7

- [ ] **7.1** 10 раз

8. День 8

- [ ] **8.1** 10 раз

9. День 9

- [ ] **9.1** 10 раз

10. День 10

- [ ] **10.1** 15 раз

11. День 11

- [ ] **11.1** 15 раз

12. День 12

- [ ] **12.1** 15 раз

13. День 13

- [ ] **13.1** отдых

14. День 14

- [ ] **14.1** 18 раз

15. День 15

- [ ] **15.1** 18 раз

16. День 16

- [ ] **16.1** 20 раз

17. День 17

- [ ] **17.1** 20 раз

18. День 18

- [ ] **18.1** 20 раз

19. День 19

- [ ] **19.1** 25 раз

20. День 20

- [ ] **20.1** 25 раз

21. День 21

- [ ] **21.1** 30 раз

22. День 22

- [ ] **22.1** отдых

23. День 23

- [ ] **23.1** 30 раз

24. День 24

- [ ] **24.1** 35 раз

25. День 25

- [ ] **25.1** 35 раз

26. День 26

- [ ] **26.1** 40 раз

27. День 27

- [ ] **27.1** 40 раз

28. День 28

- [ ] **28.1** 45 раз

29. День 29

- [ ] **29.1** 45 раз

30. День 30

- [ ] **30.1** 50 раз

31. День 31

- [ ] **31.1** 50 раз

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

как это убрать?