



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?