

30-дневный челлендж: планка

- ❑ **День 1.** 20 секунд
- ❑ **День 2.** 20 секунд
- ❑ **День 3.** 30 секунд
- ❑ **День 4.** 30 секунд
- ❑ **День 5.** 40 секунд
- ❑ **День 6. Отдых**
- ❑ **День 7.** 45 секунд
- ❑ **День 8.** 45 секунд
- ❑ **День 9.** 60 секунд
- ❑ **День 10.** 60 секунд
- ❑ **День 11.** 60 секунд
- ❑ **День 12.** 90 секунд
- ❑ **День 13. Отдых**
- ❑ **День 14.** 90 секунд
- ❑ **День 15.** 90 секунд
- ❑ **День 16.** 120 секунд
- ❑ **День 17.** 120 секунд
- ❑ **День 18.** 150 секунд
- ❑ **День 19. Отдых**
- ❑ **День 20.** 150 секунд
- ❑ **День 21.** 150 секунд
- ❑ **День 22.** 180 секунд
- ❑ **День 23.** 180 секунд
- ❑ **День 24.** 210 секунд
- ❑ **День 25.** 210 секунд
- ❑ **День 26. Отдых**
- ❑ **День 27.** 240 секунд
- ❑ **День 28.** 240 секунд
- ❑ **День 29.** 270 секунд
- ❑ **День 30.** 300 секунд