

1 минута ПЛАНКА

Удерживайте планку в течение 60 секунд, ежедневно 30 дней.



30-дневное испытание © darebee.net

1	2	3	4	5
Готово!	Готово!	Готово!	Готово!	Готово!
6	7	8	9	10
Готово!	Готово!	Готово!	Готово!	Готово!
11	12	13	14	15
Готово!	Готово!	Готово!	Готово!	Готово!
16	17	18	19	20
Готово!	Готово!	Готово!	Готово!	Готово!
21	22	23	24	25
Готово!	Готово!	Готово!	Готово!	Готово!
26	27	28	29	30
Готово!	Готово!	Готово!	Готово!	Готово!