

ежедневные ПРОГУЛКИ



Разделите на подходы и выполняйте в течение дня.

30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ
© darebee.net

1 5,000 шагов	2 5,500 шагов	3 6,000 шагов	4 5,000 шагов	5 6,500 шагов
6 7,000 шагов	7 7,500 шагов	8 5,000 шагов	9 8,000 шагов	10 8,500 шагов
11 9,000 шагов	12 5,000 шагов	13 9,500 шагов	14 10,000 шагов	15 10,500 шагов
16 5,000 шагов	17 11,000 шагов	18 11,500 шагов	19 12,000 шагов	20 5,000 шагов
21 12,500 шагов	22 13,000 шагов	23 13,500 шагов	24 5,000 шагов	25 14,000 шагов
26 14,500 шагов	27 15,000 шагов	28 5,000 шагов	29 15,500 шагов	30 16,000 шагов