

WYZWANIE – 30 DNI Z PRZYSIADAMI Ladygugu.pl

✓	Dzień 1	50 przysiadów
	Dzień 2	60 przysiadów
	Dzień 3	70 przysiadów
	Dzień 4	Odpuoczynek
	Dzień 5	80 przysiadów
	Dzień 6	90 przysiadów
	Dzień 7	100 przysiadów
	Dzień 8	Odpuoczynek
	Dzień 9	110 przysiadów
	Dzień 10	120 przysiadów
	Dzień 11	130 przysiadów
	Dzień 12	Odpuoczynek
	Dzień 13	140 przysiadów
	Dzień 14	150 przysiadów
	Dzień 15	160 przysiadów

	Dzień 16	Odpuoczynek
	Dzień 17	170 przysiadów
	Dzień 18	180 przysiadów
	Dzień 19	190 przysiadów
	Dzień 20	Odpuoczynek
	Dzień 21	200 przysiadów
	Dzień 22	210 przysiadów
	Dzień 23	220 przysiadów
	Dzień 24	Odpuoczynek
	Dzień 25	230 przysiadów
	Dzień 26	240 przysiadów
	Dzień 27	250 przysiadów
	Dzień 28	Odpuoczynek
	Dzień 29	260 przysiadów
	Dzień 30	270 przysiadów

