30-ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО:

Да влезем във форма след празниците

1 ДЕН 10 пълни коремни преси/ 10 кратки коремни преси/ 25 клека

2 ДЕН 20 пълни / 15 кратки / 30 клека

3 ДЕН 5 пълни / 20 кратки / 35 клека

4 ДЕН 10 пълни / 25 кратки / 40 клека

5 ДЕН 5 пълни / 10 кратки / 20 клека

6 ДЕН 15 пълни / 30 кратки / 50 клека

7 ДЕН 20 пълни / 35 кратки / 55 клека

8 ДЕН 30 пълни / 40 кратки / 60 клека

9 ДЕН ПОЧИВКА

10 ДЕН 10 пълни / 10 кратки / 25 клека

11 ДЕН 40 пълни / 50 кратки / 65 клека

12 ДЕН 45 пълни / 60 кратки / 70 клека

13 ДЕН 5 пълни / 5 кратки / 5 клека

14 ДЕН 10 пълни / 10 кратки / 10 клека

15 ДЕН 20 пълни / 30 кратки / 20 клека

16 ДЕН 25 пълни / 30 кратки / 45 клека

17 ДЕН 40 пълни / 50 кратки / 60 клека

18 ДЕН ПОЧИВКА

19 ДЕН 5 пълни / 5 кратки / 5 клека

20 ДЕН 10 пълни / 10 кратки / 25 клека

21 ДЕН 20 пълни / 15 кратки / 35 клека

22 ДЕН 20 пълни / 25 кратки / 45 клека

23 ДЕН 10 пълни / 40 кратки / 55 клека

24 ДЕН 10 пълни / 50 кратки / 65 клека

25 ДЕН 15 пълни / 60 кратки / 65 клека

26 ДЕН 20 пълни / 70 кратки / 85 клека

27 ДЕН ПОЧИВКА

28 ДЕН 25 пълни / 80 кратки / 95 клека

29 ДЕН 30 пълни / 90 кратки / 95 клека

30 ДЕН 40 пълни / 100 кратки / 100 клека

Любимият сайт на всяка дама!