

30-ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

за здрав **и стегнат** корем

1 ДЕН	20 СЕКУНДИ
2 ДЕН	20 СЕКУНДИ
3 ДЕН	30 СЕКУНДИ
4 ДЕН	30 СЕКУНДИ
5 ДЕН	40 СЕКУНДИ
6 ДЕН	ПОЧИВКА
7 ДЕН	45 СЕКУНДИ
8 ДЕН	45 СЕКУНДИ
9 ДЕН	1 МИНУТА
10 ДЕН	1 МИНУТА
11 ДЕН	1 МИНУТА
12 ДЕН	1.5 МИНУТИ
13 ДЕН	ПОЧИВКА
14 ДЕН	1.5 МИНУТИ
15 ДЕН	1.5 МИНУТИ



16 ДЕН	2 МИНУТИ
17 ДЕН	2 МИНУТИ
18 ДЕН	2.5 МИНУТИ
19 ДЕН	ПОЧИВКА
20 ДЕН	2.5 МИНУТИ
21 ДЕН	2.5 МИНУТИ
22 ДЕН	3 МИНУТИ
23 ДЕН	3 МИНУТИ
24 ДЕН	3.5 МИНУТИ
25 ДЕН	3.5 МИНУТИ
26 ДЕН	ПОЧИВКА
27 ДЕН	4 МИНУТИ
28 ДЕН	4 МИНУТИ
29 ДЕН	4.5 МИНУТИ
30 ДЕН	5 МИНУТИ

Dama.bg

