

30 DAY SQUAT AND LEG RAISES CHALLENGE

moje SANTE

1 12.06.2017 50 przysiadów 2x10 podnoszenie nóg	2 55 przysiadów 2x11 podnoszenie nóg	3 60 przysiadów 2x12 podnoszenie nóg	4 REST DAY	5 70 przysiadów 2x15 podnoszenie nóg
6 75 przysiadów 3x10 podnoszenie nóg	7 80 przysiadów 3x11 podnoszenie nóg	8 REST DAY	9 100 przysiadów 3x12 podnoszenie nóg	10 105 przysiadów 3x15 podnoszenie nóg
11 110 przysiadów 3x15 podnoszenie nóg	12 REST DAY	13 130 przysiadów 3x20 podnoszenie nóg	14 135 przysiadów 3x20 podnoszenie nóg	15 140 przysiadów 3x25 podnoszenie nóg
16 REST DAY	17 150 przysiadów 4x10 podnoszenie nóg	18 155 przysiadów 4x12 podnoszenie nóg	19 160 przysiadów 4x15 podnoszenie nóg	20 REST DAY
21 180 przysiadów 4x15 podnoszenie nóg	22 185 przysiadów 4x16 podnoszenie nóg	23 190 przysiadów 4x18 podnoszenie nóg	24 REST DAY	25 220 przysiadów 4x20 podnoszenie nóg
26 225 przysiadów 5x12 podnoszenie nóg	27 230 przysiadów 5x15 podnoszenie nóg	28 REST DAY	29 240 przysiadów 5x18 podnoszenie nóg	30 250 przysiadów 5x20 podnoszenie nóg