

ZIPRO

30 DNI BURPEE CHALLENGE

1 3	2 5	3 7	4 9	5 11
6 REST	7 13	8 15	9 17	10 19
11 21	12 REST	13 23	14 25	15 27
16 29	17 31	18 REST	19 33	20 35
21 37	22 39	23 41	24 REST	25 43
26 45	27 47	28 49	29 51	30 53

Wszystkie wartości w kwadratach odpowiadają ilości powtórzeń, które dzisiaj masz do wykonania!
Pamiętaj, że dzisiejszy trening to krok w kierunku twojej zdrowej przyszłości!