

ZIPRO

30 DNI SQUAT CHALLENGE

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

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