

Provocarea



1 minut

PLANK

provocare 30 de zile

Stai în poziția plank timp de 60 de secunde. Fă asta în fiecare zi, timp de 30 de zile.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30