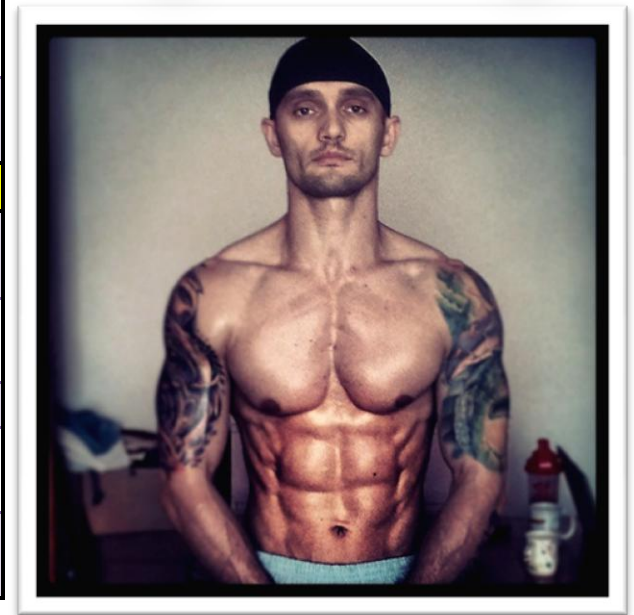


13 Days ABS Challenge

www.ValentinBosioc.com



ZIUA1	ZIUA2	ZIUA3	ZIUA4	ZIUA5	ZIUA6
10 echere (bricege)	15 echere (bricege)	20 echere (bricege)	25 echere (bricege)	30 echere (bricege)	35 echere (bricege)
5 ridicari de picioare	10 ridicari de picioare	15 ridicari de picioare	20 ridicari de picioare	25 ridicari de picioare	30 ridicari de picioare
20 crunch-uri	25 crunch-uri	30 crunch-uri	35 crunch-uri	40 crunch-uri	45 crunch-uri
12 brat-picior opus alternativ	14 brat-picior opus alternativ	16 brat-picior opus alternativ	18 brat-picior opus alternativ	20 brat-picior opus alternativ	22 brat-picior opus alternativ
10 secunde planking	12 secunde planking	14 secunde planking	16 secunde planking	18 secunde planking	20 secunde planking
ZIUA7	ZIUA8	ZIUA9	ZIUA10	ZIUA11	ZIUA12
40 echere (bricege)	45 echere (bricege)	50 echere (bricege)	55 echere (bricege)	60 echere (bricege)	65 echere (bricege)
35 ridicari de picioare	40 ridicari de picioare	45 ridicari de picioare	50 ridicari de picioare	55 ridicari de picioare	60 ridicari de picioare
50 crunch-uri	55 crunch-uri	60 crunch-uri	65 crunch-uri	70 crunch-uri	75 crunch-uri
24 brat-picior opus alternativ	26 brat-picior opus alternativ	28 brat-picior opus alternativ	30 brat-picior opus alternativ	32 brat-picior opus alternativ	34 brat-picior opus alternativ
22 secunde planking	24 secunde planking	26 secunde planking	28 secunde planking	30 secunde planking	32 secunde planking

ZIUA 13
100 echere (bricege)
80 ridicari de picioare
250 crunch-uri
120 brat-picior opus alternativ
1 minut planking

Ma numesc _____.
Am inceput provocarea in data _____ si am terminat-o in data _____.