

## Поза планки.

### От 0 до 5 минут за тридцать дней

10 секунд – это минимум один цикл вдох-выдох.



Дата	Продолжительность	Сделано
	20 секунд	
	20 секунд	
	30 секунд	
	30 секунд	
	40 секунд	
	ОТДЫХ	
	45 секунд	
	45 секунд	
	60 секунд	
	60 секунд	
	60 секунд	
	90 секунд	
	ОТДЫХ	
	90 секунд	
	90 секунд	
	120 секунд	
	120 секунд	
	150 секунд	
	ОТДЫХ	
	150 секунд	
	150 секунд	
	180 секунд	
	180 секунд	
	210 секунд	
	ОТДЫХ	
	210 секунд	
	240 секунд	
	240 секунд	
	270 секунд	
	300 секунд	