



Внимание! Запускаем ЧЕЛЛЕНДЖ.

В переводе с Английского означает - (Задание, требующее выполнения).

Прохождение ЧЕЛЛЕНДЖЕЙ – отличный способ достижения целей и тренировки силы воли.

Мы подготовили задания на каждый день.

По завершению ЧЕЛЛЕНДЖА будет подведён итог и выявлен победитель в этом «ВЫЗОВЕ».

Настоятельно просим принять участие, мы уверены, что это вам принесет массу новых эмоций.

Условия:

Каждый день мы высылаем вам задание, которое вы выполняя снимаете на телефон и отправляете нам.

- Вместо гантелей, штанги и любых утяжелителей используем бутылки с водой, либо песком.
- Вместо тумбы, используем любую УСТОЙЧИВУЮ возвышенность. (диван, кресло и т.п.)
- Вместо скакалки, используем имитацию прыжков на скакалке.

