



HOME SPA *relax* Crunch Challenge

DAY 1 25	DAY 2 30	DAY 3 35	DAY 4 riposo	DAY 5 40	DAY 6 45
DAY 7 50	DAY 8 riposo	DAY 9 60	DAY 10 65	DAY 11 70	DAY 12 riposo
DAY 13 80	DAY 14 90	DAY 15 95	DAY 16 riposo	DAY 17 100	DAY 18 105
DAY 19 110	DAY 20 riposo	DAY 21 115	DAY 22 120	DAY 23 125	DAY 24 riposo
DAY 25 130	DAY 26 135	DAY 27 140	DAY 28 riposo	DAY 29 145	DAY 30 150

