تحدي 30 يومًا من المشي

10 دقائق مشي	15 دقيقة مشي	15 دقيقة مشي	20 دقيقة مشي	25 دقيقة مشي	30 دقيقة مشي
30 دقيقة مشي	35 دقيقة مشي	40 دقيقة مشي	45 دقيقة مشي	يوم راحة	50 دقيقة مشي
50 دقيقة مشي	55 دقيقة مشي	60 دقيقة مشي	60 دقيقة مشي	65 دقيقة مشي	70 دقيقة مشي
75 دقيقة مشي	80 دقيقة مشي	يوم راحة	85 دقيقة مشي	90 دقيقة مشي	95 دقيقة مشي
100 دقيقة مشي	105 دقيقة مشي	110 دقيقة مشي	يوم راحة	115 دقيقة مشي	120 دقيقة مشي

www.tadweeni.com