

День	Количество прыжков на скакалке	День	Количество прыжков на скакалке
1	100	16	День отдыха
2	130	17	500
3	160	18	530
4	День отдыха	19	560
5	200	20	День отдыха
6	230	21	600
7	260	22	630
8	День отдыха	23	660
9	300	24	День отдыха
10	330	25	700
11	360	26	730
12	День отдыха	27	760
13	400	28	День отдыха
14	430	29	800
15	460	30	830