











# 100

30-дневное испытание

100 упражнений в день  
разделите на подходы

[darebee.net](http://darebee.net)

1  подъемы колена	2  касания плеча	3  скалолазы	4  прыжки на одной ноге	5  мостики
6  колено-к-локтю	7  скручивания	8  прямые удары	9  махи ногами	10  джампинг джек
11  прыжки	12  подъемы ноги в сторону	13  боковые мостики	14  круги руками	15  скручивания
16  прыжки SEAL	17  подъемы корпуса	18  обратные выпады	19  подъемы руки/ноги	20  подъемы ноги
21  приседания	22  повороты в планке	23  подъемы на носки	24  прыжки Звезда	25  подъемы ног
26  приседания с прыжком	27  подъемы корпуса	28  выпады вперед	29  отжимания	30  базовые берпи