

1000 ОТЖИМАНИЙ

Разделите на подходы
и выполняйте
в течение дня.



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ
© darebee.net

1 30 ОТЖИМАНИЙ	2 10 секунд планка дважды в день	3 35 ОТЖИМАНИЙ	4 10 секунд планка 3 раза в день	5 40 ОТЖИМАНИЙ
6 20 секунд планка дважды в день	7 45 ОТЖИМАНИЙ	8 20 секунд планка 3 раза в день	9 50 ОТЖИМАНИЙ	10 25 секунд планка дважды в день
11 55 ОТЖИМАНИЙ	12 25 секунд планка 3 раза в день	13 60 ОТЖИМАНИЙ	14 30 секунд планка дважды в день	15 65 ОТЖИМАНИЙ
16 30 секунд планка 3 раза в день	17 70 ОТЖИМАНИЙ	18 35 секунд планка дважды в день	19 75 ОТЖИМАНИЙ	20 35 секунд планка 3 раза в день
21 80 ОТЖИМАНИЙ	22 40 секунд планка дважды в день	23 85 ОТЖИМАНИЙ	24 40 секунд планка 3 раза в день	25 90 ОТЖИМАНИЙ
26 45 секунд планка дважды в день	27 100 ОТЖИМАНИЙ	28 60 секунд планка дважды в день	29 120 ОТЖИМАНИЙ	30 60 секунд планка 3 раза в день