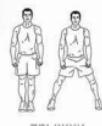
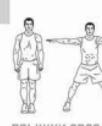
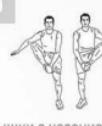


1 минута

# КАРДИО

Выполняйте  
упражнение дня  
в течение 60 секунд,  
ежедневно 30 дней.  
**На полной скорости.**

30-дневное испытание © [darebee.net](http://darebee.net)

1		прыжки джампинг джек
2		захлесты голени назад
3		шаги колено-к-локтию
4		прыжки сплит
5		прыжки морских котиков
6		подъемы колена
7		прыжки
8		наклоны в сторону
9		прыжки звезда
10		прыжки с касанием пятки
11		прыжки на месте
12		прыжки
13		приседания
14		удары коленом
15		скалолазы
16		лыжники
17		колено-к-локтию
18		подъемы ноги
19		присед с подъемом ноги
20		рывки прямой ногой
21		прямые удары в присед
22		выпады со скручиванием
23		ветряные мельницы
24		касания плеча
25		выпад + подъем колена
26		прыжки на одной ноге
27		касания ступни
28		выпады с прыжком
29		приседания с прыжком
30		базовые берпи