

# 2000 ОТЖИМАНИЙ

Разделите на подходы  
и выполняйте  
в течение дня.



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ  
© darebee.net

1 <b>40</b> ОТЖИМАНИЙ	2 10 секунд планка дважды в день	3 <b>50</b> ОТЖИМАНИЙ	4 10 секунд планка 3 раза в день	5 <b>70</b> ОТЖИМАНИЙ
6 20 секунд планка дважды в день	7 <b>80</b> ОТЖИМАНИЙ	8 20 секунд планка 3 раза в день	9 <b>90</b> ОТЖИМАНИЙ	10 25 секунд планка дважды в день
11 <b>100</b> ОТЖИМАНИЙ	12 25 секунд планка 3 раза в день	13 <b>110</b> ОТЖИМАНИЙ	14 30 секунд планка дважды в день	15 <b>120</b> ОТЖИМАНИЙ
16 30 секунд планка 3 раза в день	17 <b>140</b> ОТЖИМАНИЙ	18 35 секунд планка дважды в день	19 <b>160</b> ОТЖИМАНИЙ	20 35 секунд планка 3 раза в день
21 <b>180</b> ОТЖИМАНИЙ	22 40 секунд планка дважды в день	23 <b>190</b> ОТЖИМАНИЙ	24 40 секунд планка 3 раза в день	25 <b>200</b> ОТЖИМАНИЙ
26 45 секунд планка дважды в день	27 <b>220</b> ОТЖИМАНИЙ	28 60 секунд планка дважды в день	29 <b>250</b> ОТЖИМАНИЙ	30 60 секунд планка 3 раза в день