

50 БЕРПИ ЗА ОДИН РАЗ

20 секунд отдыха
между подходами.



30-дневное испытание

© darebee.net

1 6 берпи 4 берпи 3 берпи 3 берпи	2 10 берпи один подход	3 6 берпи 6 берпи 3 берпи 3 берпи	4 14 берпи один подход	5 8 берпи 6 берпи 4 берпи 4 берпи
6 17 берпи один подход	7 8 берпи 8 берпи 4 берпи 4 берпи	8 20 берпи один подход	9 10 берпи 8 берпи 5 берпи 5 берпи	10 24 берпи один подход
11 10 берпи 10 берпи 5 берпи 5 берпи	12 26 берпи один подход	13 12 берпи 10 берпи 6 берпи 6 берпи	14 30 берпи один подход	15 12 берпи 12 берпи 6 берпи 6 берпи
16 33 берпи один подход	17 14 берпи 12 берпи 7 берпи 7 берпи	18 35 берпи один подход	19 14 берпи 14 берпи 7 берпи 7 берпи	20 37 берпи один подход
21 16 берпи 14 берпи 8 берпи 8 берпи	22 40 берпи один подход	23 16 берпи 16 берпи 8 берпи 8 берпи	24 42 берпи один подход	25 18 берпи 16 берпи 9 берпи 9 берпи
26 44 берпи один подход	27 18 берпи 18 берпи 9 берпи 9 берпи	28 47 берпи один подход	29 20 берпи 18 берпи 10 берпи 10 берпи	30 50 берпи один подход