

50 ОТЖИМАНИЙ ЗА ОДИН РАЗ

20 секунд отдыха
между подходами.



30-дневное испытание © darebee.net

1 4 отжимания 2 отжимания 2 отжимания	2 6 отжиманий 2 отжимания 2 отжимания	3 10 секунд низкая планка 3 подхода	4 8 отжиманий 4 отжимания 2 отжимания	5 10 отжиманий 4 отжимания 4 отжимания
6 10 отжиманий 6 отжиманий 4 отжимания	7 15 секунд низкая планка 3 подхода	8 12 отжиманий 4 отжимания 4 отжимания	9 14 отжиманий 6 отжиманий 4 отжимания	10 16 отжиманий 6 отжиманий 4 отжимания
11 20 секунд низкая планка 3 подхода	12 16 отжиманий 8 отжиманий 5 отжиманий	13 16 отжиманий 10 отжиманий 5 отжиманий	14 18 отжиманий 12 отжиманий 5 отжиманий	15 20 секунд низкая планка 4 подхода
16 20 отжиманий 10 отжиманий 5 отжиманий	17 22 отжиманий 10 отжиманий 5 отжиманий	18 24 отжиманий 12 отжиманий 8 отжиманий	19 20 секунд низкая планка 4 подхода	20 26 отжиманий 14 отжиманий 8 отжиманий
21 26 отжиманий 15 отжиманий 5 отжиманий	22 26 отжиманий 15 отжиманий 10 отжиманий	23 25 секунд низкая планка 4 подхода	24 28 отжиманий 15 отжиманий 10 отжиманий	25 30 отжиманий 15 отжиманий 15 отжиманий
26 35 отжиманий 15 отжиманий 5 отжиманий	27 25 секунд низкая планка 6 подходов	28 40 отжиманий 15 отжиманий 5 отжиманий	29 30 секунд низкая планка 6 подходов	30 50 отжиманий в один подход