

# ПРЕСС



Разделите  
на подходы  
и выполняйте  
в течение дня.

**ПРОДВИНУТЫЙ** 30-дневное испытание

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 80 подъемов корпуса 80 поворотов корпуса 40 подъемов ног	2 120 подъемов корпуса 120 поворотов корпуса 60 подъемов ног	3 140 подъемов корпуса 140 поворотов корпуса 70 подъемов ног	4 <b>80</b> активных планок	5 160 подъемов корпуса 160 поворотов корпуса 80 подъемов ног
6 180 подъемов корпуса 180 поворотов корпуса 90 подъемов ног	7 200 подъемов корпуса 200 поворотов корпуса 100 подъемов ног	8 <b>100</b> активных планок	9 220 подъемов корпуса 220 поворотов корпуса 110 подъемов ног	10 240 подъемов корпуса 240 поворотов корпуса 120 подъемов ног
11 280 подъемов корпуса 280 поворотов корпуса 140 подъемов ног	12 <b>120</b> активных планок	13 300 подъемов корпуса 300 поворотов корпуса 150 подъемов ног	14 320 подъемов корпуса 320 поворотов корпуса 160 подъемов ног	15 340 подъемов корпуса 340 поворотов корпуса 170 подъемов ног
16 <b>140</b> активных планок	17 360 подъемов корпуса 360 поворотов корпуса 180 подъемов ног	18 380 подъемов корпуса 380 поворотов корпуса 190 подъемов ног	19 400 подъемов корпуса 400 поворотов корпуса 200 подъемов ног	20 <b>160</b> активных планок
21 420 подъемов корпуса 420 поворотов корпуса 210 подъемов ног	22 440 подъемов корпуса 440 поворотов корпуса 220 подъемов ног	23 460 подъемов корпуса 460 поворотов корпуса 230 подъемов ног	24 <b>180</b> активных планок	25 500 подъемов корпуса 500 поворотов корпуса 250 подъемов ног
26 520 подъемов корпуса 520 поворотов корпуса 260 подъемов ног	27 540 подъемов корпуса 540 поворотов корпуса 270 подъемов ног	28 <b>200</b> активных планок	29 580 подъемов корпуса 580 поворотов корпуса 290 подъемов ног	30 600 подъемов корпуса 600 поворотов корпуса 300 подъемов ног