

ПРЕСС



30-дневное испытание © darebee.net

Разделите на подходы и выполняйте в течение дня.

1 10 подъемов корпуса 20 махов ногами 30сек планка	2 14 подъемов корпуса 40 махов ногами 40сек планка	3 16 подъемов корпуса 60 махов ногами 45сек планка	4 20 подъемов корпуса 20 махов ногами 20сек планка	5 24 подъемов корпуса 80 махов ногами 50сек планка
6 26 подъемов корпуса 100 махов ногами 1мин планка	7 28 подъемов корпуса 110 махов ногами 1мин10сек планка	8 20 подъемов корпуса 20 махов ногами 20сек планка	9 30 подъемов корпуса 120 махов ногами 1мин20сек планка	10 32 подъемов корпуса 130 махов ногами 1мин30сек планка
11 34 подъемов корпуса 140 махов ногами 1мин40сек планка	12 20 подъемов корпуса 20 махов ногами 20сек планка	13 36 подъемов корпуса 150 махов ногами 1мин45сек планка	14 38 подъемов корпуса 160 махов ногами 1мин50сек планка	15 40 подъемов корпуса 180 махов ногами 2мин планка
16 20 подъемов корпуса 20 махов ногами 20сек планка	17 42 подъемов корпуса 190 махов ногами 2мин10сек планка	18 44 подъемов корпуса 200 махов ногами 2мин20сек планка	19 46 подъемов корпуса 210 махов ногами 2мин30сек планка	20 20 подъемов корпуса 20 махов ногами 20сек планка
21 50 подъемов корпуса 220 махов ногами 2мин40сек планка	22 52 подъемов корпуса 230 махов ногами 2мин50сек планка	23 54 подъемов корпуса 240 махов ногами 3мин планка	24 20 подъемов корпуса 20 махов ногами 20сек планка	25 60 подъемов корпуса 250 махов ногами 3мин10сек планка
26 62 подъемов корпуса 260 махов ногами 3мин20сек планка	27 64 подъемов корпуса 280 махов ногами 3мин30сек планка	28 20 подъемов корпуса 20 махов ногами 20сек планка	29 68 подъемов корпуса 290 махов ногами 3мин40сек планка	30 70 подъемов корпуса 300 махов ногами 4мин планка