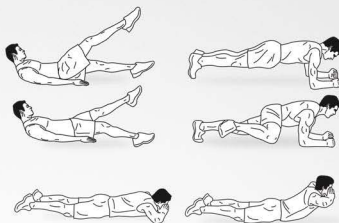


# ПРЕСС СТАЛИ



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 22 маха ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	2 12 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	3 22 маха ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	4 12 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	5 22 маха ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых
6 12 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	7 24 маха ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	8 14 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	9 24 маха ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	10 14 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых
11 24 маха ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	12 14 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	13 26 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	14 16 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	15 26 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых
16 16 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	17 26 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	18 16 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	19 28 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	20 18 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых
21 28 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	22 18 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	23 28 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	24 18 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	25 30 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых
26 20 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	27 30 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	28 20 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых	29 30 махов ногами <b>3 подхода</b> 30сек отдых	30 20 отведений колена 4 растяжки спины <b>3 подхода</b> 30сек отдых