

СУПЕР ГЕРОЙ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 30 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	2 15 скручиваний 30 подъемов ноги лежа 3 подхода 30сек отдых	3 30 подъемов колена 4 подхода 30сек отдых	4 15 скручиваний 30 подъемов ноги лежа 4 подхода 30сек отдых	5 40 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых
6 20 скручиваний 40 подъемов ноги лежа 3 подхода 30сек отдых	7 40 подъемов колена 4 подхода 30сек отдых	8 20 скручиваний 40 подъемов ноги лежа 4 подхода 30сек отдых	9 50 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	10 25 скручиваний 50 подъемов ноги лежа 3 подхода 30сек отдых
11 50 подъемов колена 4 подхода 30сек отдых	12 25 скручиваний 50 подъемов ноги лежа 4 подхода 30сек отдых	13 60 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	14 30 скручиваний 60 подъемов ноги лежа 3 подхода 30сек отдых	15 60 подъемов колена 4 подхода 30сек отдых
16 30 скручиваний 60 подъемов ноги лежа 4 подхода 30сек отдых	17 70 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	18 35 скручиваний 70 подъемов ноги лежа 3 подхода 30сек отдых	19 70 подъемов колена 4 подхода 30сек отдых	20 35 скручиваний 70 подъемов ноги лежа 4 подхода 30сек отдых
21 80 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	22 40 скручиваний 80 подъемов ноги лежа 3 подхода 30сек отдых	23 80 подъемов колена 4 подхода 30сек отдых	24 40 скручиваний 80 подъемов ноги лежа 4 подхода 30сек отдых	25 90 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых
26 45 скручиваний 90 подъемов ноги лежа 3 подхода 30сек отдых	27 90 подъемов колена 4 подхода 30сек отдых	28 45 скручиваний 90 подъемов ноги лежа 4 подхода 30сек отдых	29 100 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	30 50 скручиваний 100 подъемов ноги лежа 3 подхода 30сек отдых