



ЛОВКОСТЬ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 1 минута прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	2 10 прыжков челнок 1 прыжок пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	3 1 минута прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	4 10 прыжков челнок 1 прыжок пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	5 1 минута прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых
6 10 прыжков челнок 1 прыжок пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	7 1мин 30сек прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	8 10 прыжков челнок 2 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	9 1мин 30сек прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	10 10 прыжков челнок 2 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых
11 1мин 30сек прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	12 10 прыжков челнок 2 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	13 2 минуты прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	14 10 прыжков челнок 3 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	15 2 минуты прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых
16 10 прыжков челнок 3 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	17 2 минуты прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	18 10 прыжков челнок 3 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	19 2мин 30сек прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	20 10 прыжков челнок 4 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых
21 2мин 30сек прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	22 10 прыжков челнок 4 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	23 2мин 30сек прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	24 10 прыжков челнок 4 прыжка пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	25 3 минуты прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых
26 10 прыжков челнок 5 прыжков пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	27 3 минуты прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	28 10 прыжков челнок 5 прыжков пятки вместе 3 подхода 30сек отдых	29 3 минуты прыжки челнок 3 подхода 30сек отдых	30 10 прыжков челнок 5 прыжков пятки вместе 3 подхода 30сек отдых