

РУКИ & ПРЕСС



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

@ darebee.net

1 6 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	2 16 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	3 6 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	4 16 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	5 8 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых
6 18 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	7 8 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	8 18 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	9 10 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	10 20 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых
11 10 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	12 20 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	13 12 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	14 22 касания плеча 5 подходов 30сек отдых	15 12 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых
16 22 касания плеча 5 подходов 30сек отдых	17 14 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	18 24 касания плеча 5 подходов 30сек отдых	19 14 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	20 24 касания плеча 5 подходов 30сек отдых
21 16 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	22 26 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	23 16 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	24 26 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	25 18 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых
26 28 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	27 18 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	28 28 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых	29 20 подъемов корпуса с прямым ударом 5 подходов 30сек отдых	30 30 касаний плеча 5 подходов 30сек отдых