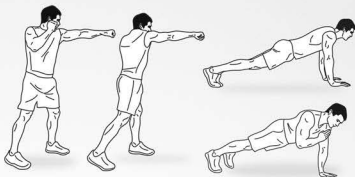


РУКИ СТАЛИ



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

© darebee.net

1 16 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	2 3 минуты прямые удары без отдыха	3 16 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	4 3 минуты прямые удары без отдыха	5 18 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых
6 4 минуты прямые удары без отдыха	7 18 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	8 4 минуты прямые удары без отдыха	9 20 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	10 5 минут прямые удары без отдыха
11 20 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	12 5 минут прямые удары без отдыха	13 22 касания плеча 4 подхода 30сек отдых	14 6 минут прямые удары без отдыха	15 22 касания плеча 4 подхода 30сек отдых
16 6 минут прямые удары без отдыха	17 24 касания плеча 4 подхода 30сек отдых	18 7 минут прямые удары без отдыха	19 24 касания плеча 4 подхода 30сек отдых	20 7 минут прямые удары без отдыха
21 26 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	22 8 минут прямые удары без отдыха	23 26 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	24 8 минут прямые удары без отдыха	25 28 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых
26 9 минут прямые удары без отдыха	27 28 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	28 9 минут прямые удары без отдыха	29 30 касаний плеча 4 подхода 30сек отдых	30 10 минут прямые удары без отдыха