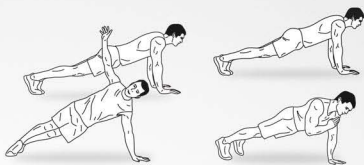


СПИНА & РУКИ



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

@ darebee.net

1 12 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	2 6 поворотов в планке 12 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых	3 12 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	4 6 поворотов в планке 12 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых	5 14 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых
6 8 поворотов в планке 16 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых	7 14 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	8 8 поворотов в планке 16 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых	9 16 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	10 10 поворотов в планке 20 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых
11 16 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	12 10 поворотов в планке 20 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых	13 18 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	14 12 поворотов в планке 24 касания плеча 3 подхода 30сек отдых	15 18 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых
16 12 поворотов в планке 24 касания плеча 3 подхода 30сек отдых	17 20 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	18 14 поворотов в планке 28 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых	19 20 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	20 14 поворотов в планке 28 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых
21 22 поворота в планке 3 подхода 30сек отдых	22 16 поворотов в планке 32 касания плеча 3 подхода 30сек отдых	23 22 поворота в планке 3 подхода 30сек отдых	24 16 поворотов в планке 32 касания плеча 3 подхода 30сек отдых	25 24 поворота в планке 3 подхода 30сек отдых
26 18 поворотов в планке 36 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых	27 24 поворота в планке 3 подхода 30сек отдых	28 18 поворотов в планке 36 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых	29 26 поворотов в планке 3 подхода 30сек отдых	30 20 поворотов в планке 40 касаний плеча 3 подхода 30сек отдых