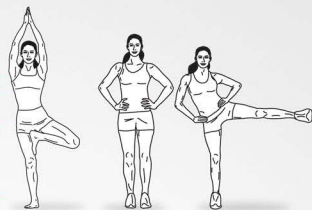


# РАВНОВЕСИЕ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ  [darebee.net](https://darebee.net)

указано общее время удержания позы  
дерева, меняйте сторону на середине

1	3 минуты поза дерева за один раз	2	80 подъемов ноги в течение дня	3	4 минуты поза дерева всего	4	80 подъемов ноги 40/40 за один раз	5	4 минуты поза дерева за один раз
6	100 подъемов ноги в течение дня	7	5 минут поза дерева всего	8	100 подъемов ноги 50/50 за один раз	9	5 минут поза дерева за один раз	10	120 подъемов ноги в течение дня
11	6 минут поза дерева всего	12	120 подъемов ноги 60/60 за один раз	13	6 минут поза дерева за один раз	14	140 подъемов ноги в течение дня	15	7 минут поза дерева всего
16	140 подъемов ноги 70/70 за один раз	17	7 минут поза дерева за один раз	18	160 подъемов ноги в течение дня	19	8 минут поза дерева всего	20	160 подъемов ноги 80/80 за один раз
21	8 минут поза дерева за один раз	22	180 подъемов ноги в течение дня	23	9 минут поза дерева всего	24	180 подъемов ноги 90/90 за один раз	25	9 минут поза дерева за один раз
26	200 подъемов ноги в течение дня	27	10 минут поза дерева всего	28	200 подъемов ноги 100/100 за один раз	29	10 минут поза дерева за один раз	30	2 мин поза дерева затем сразу 200 подъемов ноги