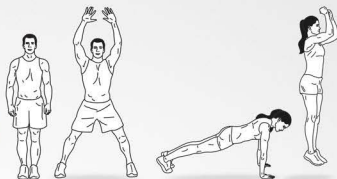


перед завтраком КАРДИО



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

darebee.net

1 10 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	2 6 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	3 15 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	4 7 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	5 20 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых
6 8 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	7 25 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	8 9 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	9 30 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	10 10 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых
11 35 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	12 11 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	13 40 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	14 12 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	15 45 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых
16 13 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	17 50 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	18 14 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	19 55 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	20 15 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых
21 60 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	22 16 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	23 65 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	24 17 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	25 70 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых
26 18 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	27 75 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	28 19 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых	29 80 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	30 20 базовых берпи 3 подхода 30сек отдых