

супер ПРЕСС



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

© darebee.net

1 8 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	2 12 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	3 9 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	4 14 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	5 10 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых
6 16 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	7 11 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	8 18 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	9 12 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	10 20 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых
11 13 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	12 22 скручивания с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	13 14 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	14 24 скручивания с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	15 15 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых
16 26 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	17 16 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	18 28 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	19 17 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	20 30 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых
21 18 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	22 32 скручивания с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	23 19 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	24 34 скручивания с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	25 20 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых
26 36 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	27 21 круг ногами 3 подхода 30сек отдых	28 38 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых	29 22 кругов ногами 3 подхода 30сек отдых	30 40 скручиваний с поднятыми ногами 3 подхода 30сек отдых