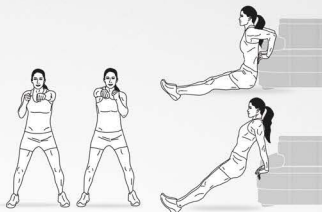


супер РУКИ

— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —



darebee.net

1 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	2 10 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	3 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	4 10 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	5 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых
6 12 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	7 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	8 12 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	9 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	10 14 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых
11 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	12 14 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	13 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	14 16 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	15 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых
16 16 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	17 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	18 18 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	19 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	20 18 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых
21 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	22 20 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	23 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	24 20 обратных отжиманий 3 подхода 30сек отдых	25 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых
26 22 обратных отжимания 3 подхода 30сек отдых	27 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	28 22 обратных отжимания 3 подхода 30сек отдых	29 60сек прямые удары 3 подхода 30сек отдых	30 24 обратных отжимания 3 подхода 30сек отдых