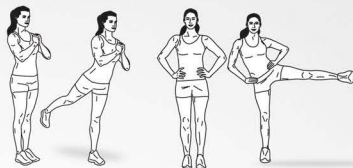


# супер НОГИ



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 22 отведения ноги назад 30сек отдых 3 подхода	2 22 подъема ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	3 24 отведения ноги назад 30сек отдых 3 подхода	4 24 подъема ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	5 26 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода
6 26 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	7 28 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода	8 28 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	9 30 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода	10 30 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода
11 32 отведения ноги назад 30сек отдых 3 подхода	12 32 подъема ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	13 34 отведения ноги назад 30сек отдых 3 подхода	14 34 подъема ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	15 36 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода
16 36 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	17 38 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода	18 38 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	19 40 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода	20 40 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода
21 42 отведения ноги назад 30сек отдых 3 подхода	22 42 подъема ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	23 44 отведения ноги назад 30сек отдых 3 подхода	24 44 подъема ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	25 46 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода
26 46 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	27 48 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода	28 48 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода	29 50 отведений ноги назад 30сек отдых 3 подхода	30 50 подъемов ноги в сторону 30сек отдых 3 подхода