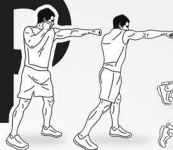


БОКСЕР



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ — © darebee.net

1 1мин подьемы колена 1мин отдых 4 подхода	2 10 отжиманий 40 прямых ударов 30сек отдых 4 подхода	3 400 прямых ударов в течение дня	4 1мин без перерыва: 1 отжимание 4 прямых удара	5 20сек подьемы колена 20сек прямые удары без отдыха 4 подхода
6 10 отжиманий 40 прямых ударов 30сек отдых 4 подхода	7 800 прямых ударов в течение дня	8 1мин без перерыва: 1 отжимание 4 прямых удара	9 1мин подьемы колена 1мин отдых 5 подходов	10 10 отжиманий 40 прямых ударов 30сек отдых 5 подходов
11 1200 прямых ударов в течение дня	12 1мин без перерыва: 1 отжимание 4 прямых удара	13 20сек подьемы колена 20сек прямые удары без отдыха 5 подходов	14 10 отжиманий 40 прямых ударов без отдыха 5 подходов	15 1400 прямых ударов в течение дня
16 2мин без перерыва: 1 отжимание 4 прямых удара	17 1мин подьемы колена 1мин отдых 6 подходов	18 10 отжиманий 40 прямых ударов 30сек отдых 6 подходов	19 1600 прямых ударов в течение дня	20 2мин без перерыва: 1 отжимание 4 прямых удара
21 20сек подьемы колена 20сек прямые удары без отдыха 6 подходов	22 10 отжиманий 40 прямых ударов без отдыха 6 подходов	23 1800 прямых ударов в течение дня	24 2мин без перерыва: 1 отжимание 4 прямых удара	25 1мин подьемы колена 1мин отдых 7 подходов
26 10 отжиманий 40 прямых ударов 30сек отдых 7 подходов	27 2000 прямых ударов в течение дня	28 3мин без перерыва: 1 отжимание 4 прямых удара	29 20сек подьемы колена 20сек прямые удары без отдыха 7 подходов	30 10 отжиманий 40 прямых ударов без отдыха 7 подходов