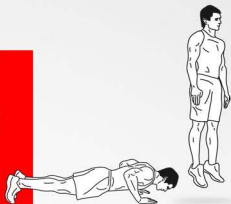


БЕРПИ



© darebee.net

30-дневное испытание

Разделите на подходы и выполняйте в течение дня.

1 10 берпи	2 20 берпи	3 25 берпи	4 30сек планка 2 раза в день	5 25 берпи
6 30 берпи	7 45 берпи	8 30сек планка 3 раза в день	9 45 берпи	10 50 берпи
11 55 берпи	12 30сек планка 4 раза в день	13 55 берпи	14 60 берпи	15 65 берпи
16 45сек планка 2 раза в день	17 65 берпи	18 70 берпи	19 75 берпи	20 45сек планка 3 раза в день
21 75 берпи	22 80 берпи	23 85 берпи	24 45сек планка 4 раза в день	25 85 берпи
26 90 берпи	27 95 берпи	28 60сек планка 5 раз в день	29 95 берпи	30 100 берпи