

# ИКРЫ СТАЛИ

ИЗ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ  
@ darebee.net

1 60 подъемов на носки в течение дня	2 20 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	3 70 подъемов на носки в течение дня	4 20 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	5 80 подъемов на носки в течение дня
6 30 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	7 90 подъемов на носки в течение дня	8 30 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	9 100 подъемов на носки в течение дня	10 40 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых
11 110 подъемов на носки в течение дня	12 40 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	13 120 подъемов на носки в течение дня	14 50 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	15 130 подъемов на носки в течение дня
16 50 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	17 140 подъемов на носки в течение дня	18 60 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	19 150 подъемов на носки в течение дня	20 60 секунд удержание подъема 2 подхода 30сек отдых
21 160 подъемов на носки в течение дня	22 1мин 10сек удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	23 170 подъемов на носки в течение дня	24 1мин 10сек удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	25 180 подъемов на носки в течение дня
26 1мин 20сек удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	27 190 подъемов на носки в течение дня	28 1мин 20сек удержание подъема 2 подхода 30сек отдых	29 200 подъемов на носки в течение дня	30 1мин 30сек удержание подъема 2 подхода 30сек отдых