

КАРДИО & ПРЕСС



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

© darebee.net

1 20 подъемов колена 20 скалолазов 1мин отдых 3 подхода	2 100 махов ногами в течение дня	3 1мин подъемы колена как можно быстро 1мин отдых 3 подхода	4 1мин махи ногами 1мин отдых 3 подхода	5 20 подъемов колена 20 скалолазов 1мин отдых 4 подхода
6 140 махов ногами в течение дня	7 1мин подъемы колена как можно быстро 1мин отдых 3 подхода	8 1мин махи ногами 1мин отдых 3 подхода	9 30 подъемов колена 30 скалолазов 1мин отдых 3 подхода	10 180 махов ногами в течение дня
11 1мин подъемы колена как можно быстро 1мин отдых 3 подхода	12 1мин махи ногами 1мин отдых 3 подхода	13 30 подъемов колена 30 скалолазов 1мин отдых 4 подхода	14 220 махов ногами в течение дня	15 1мин подъемы колена как можно быстро 1мин отдых 3 подхода
16 1мин махи ногами 1мин отдых 3 подхода	17 40 подъемов колена 40 скалолазов 1мин отдых 3 подхода	18 260 махов ногами в течение дня	19 1мин подъемы колена как можно быстро 1мин отдых 3 подхода	20 1мин махи ногами 1мин отдых 3 подхода
21 40 подъемов колена 40 скалолазов 1мин отдых 4 подхода	22 300 махов ногами в течение дня	23 1мин подъемы колена как можно быстро 1мин отдых 3 подхода	24 1мин махи ногами 1мин отдых 3 подхода	25 50 подъемов колена 50 скалолазов 1мин отдых 3 подхода
26 340 махов ногами в течение дня	27 1мин подъемы колена как можно быстро 1мин отдых 3 подхода	28 1мин махи ногами 1мин отдых 3 подхода	29 50 подъемов колена 50 скалолазов 1мин отдых 4 подхода	30 400 махов ногами в течение дня