

кардио & КОР



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ
© darebee.net

1 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	2 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	3 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	4 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	5 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода
6 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	7 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	8 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	9 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	10 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода
11 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	12 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	13 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	14 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	15 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода
16 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	17 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	18 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	19 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	20 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода
21 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	22 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	23 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	24 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	25 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода
26 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	27 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	28 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода	29 30сек подъемы колена 30сек отдых 4 подхода	30 30сек скалолазы 30сек отдых 4 подхода