

кардио ВЗРЫВ



30-дневное испытание © darebee.net

Разделите на подходы.

1 50 джампинг джек	2 60 подъемов колена	3 100 джампинг джек	4 80 подъемов колена	5 150 джампинг джек
6 100 подъемов колена	7 200 джампинг джек	8 120 подъемов колена	9 250 джампинг джек	10 140 подъемов колена
11 300 джампинг джек	12 160 подъемов колена	13 350 джампинг джек	14 180 подъемов колена	15 400 джампинг джек
16 200 подъемов колена	17 450 джампинг джек	18 220 подъемов колена	19 500 джампинг джек	20 240 подъемов колена
21 550 джампинг джек	22 260 подъемов колена	23 600 джампинг джек	24 280 подъемов колена	25 650 джампинг джек
26 300 подъемов колена	27 700 джампинг джек	28 320 подъемов колена	29 750 джампинг джек	30 340 подъемов колена