

# КАРДИО



© darebee.net

## 30-дневное испытание

Разделите на подходы и выполняйте в течение дня.

1 40 подъемов колена 20 скалолазов	2 60 подъемов колена 40 скалолазов	3 20 подъемов колена 60 скалолазов	4 40 подъемов колена 20 скалолазов	5 60 подъемов колена 40 скалолазов
6 60 подъемов колена 20 скалолазов	7 80 подъемов колена 40 скалолазов	8 40 подъемов колена 20 скалолазов	9 80 подъемов колена 40 скалолазов	10 80 подъемов колена 60 скалолазов
11 100 подъемов колена 20 скалолазов	12 80 подъемов колена 40 скалолазов	13 40 подъемов колена 40 скалолазов	14 80 подъемов колена 60 скалолазов	15 100 подъемов колена 60 скалолазов
16 140 подъемов колена 40 скалолазов	17 100 подъемов колена 40 скалолазов	18 40 подъемов колена 80 скалолазов	19 100 подъемов колена 40 скалолазов	20 140 подъемов колена 60 скалолазов
21 160 подъемов колена 40 скалолазов	22 120 подъемов колена 60 скалолазов	23 60 подъемов колена 20 скалолазов	24 100 подъемов колена 40 скалолазов	25 160 подъемов колена 20 скалолазов
26 200 подъемов колена 20 скалолазов	27 160 подъемов колена 40 скалолазов	28 100 подъемов колена 20 скалолазов	29 100 подъемов колена 80 скалолазов	30 240 подъемов колена 60 скалолазов