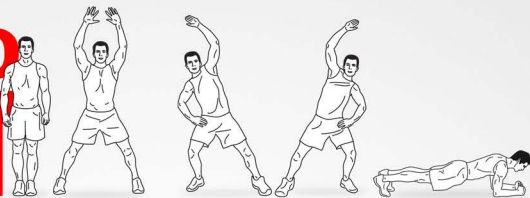


КАРДИО ВИИТ



30-дневное испытание

© darebee.net

1 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 6 подходов 1мин отдых	2 30сек планка 2 подхода 30сек отдых	3 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 6 подходов 1мин отдых	4 30сек планка 2 подхода 30сек отдых	5 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 6 подходов 1мин отдых
6 30сек планка 2 подхода 30сек отдых	7 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 7 подходов 1мин отдых	8 30сек планка 3 подхода 30сек отдых	9 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 7 подходов 1мин отдых	10 30сек планка 3 подхода 30сек отдых
11 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 7 подходов 1мин отдых	12 30сек планка 3 подхода 30сек отдых	13 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 8 подходов 1мин отдых	14 30сек планка 4 подхода 30сек отдых	15 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 8 подходов 1мин отдых
16 30сек планка 4 подхода 30сек отдых	17 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 8 подходов 1мин отдых	18 30сек планка 4 подхода 30сек отдых	19 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 9 подходов 1мин отдых	20 30сек планка 5 подходов 30сек отдых
21 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 9 подходов 1мин отдых	22 30сек планка 5 подходов 30сек отдых	23 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 9 подходов 1мин отдых	24 30сек планка 5 подходов 30сек отдых	25 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 10 подходов 1мин отдых
26 30сек планка 6 подходов 30сек отдых	27 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 10 подходов 1мин отдых	28 30сек планка 6 подходов 30сек отдых	29 30сек сайд джек 30сек джампинг джек 10 подходов 1мин отдых	30 30сек планка 6 подходов 30сек отдых