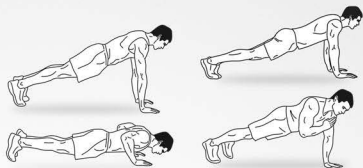


# ГРУДЬ & РУКИ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	2 20 касаний плеча <b>3 подхода</b> 30сек отдых	3 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	4 22 касания плеча <b>3 подхода</b> 30сек отдых	5 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых
6 24 касания плеча <b>3 подхода</b> 30сек отдых	7 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	8 20 касаний плеча <b>4 подхода</b> 30сек отдых	9 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	10 22 касания плеча <b>4 подхода</b> 30сек отдых
11 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	12 24 касания плеча <b>4 подхода</b> 30сек отдых	13 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	14 20 касаний плеча <b>5 подходов</b> 30сек отдых	15 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых
16 22 касания плеча <b>5 подходов</b> 30сек отдых	17 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	18 24 касания плеча <b>5 подходов</b> 30сек отдых	19 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	20 20 касаний плеча <b>6 подходов</b> 30сек отдых
21 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	22 22 касания плеча <b>6 подходов</b> 30сек отдых	23 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	24 24 касания плеча <b>6 подходов</b> 30сек отдых	25 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых
26 20 касаний плеча <b>7 подходов</b> 30сек отдых	27 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	28 22 касания плеча <b>7 подходов</b> 30сек отдых	29 сколько можете отжимания <b>3 подхода</b> 30сек отдых	30 24 касания плеча <b>7 подходов</b> 30сек отдых