

# КОР



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

 darebee.net

Разделите на подходы  
и выполняйте в течение дня.

1 6 отжиманий 15сек планка 10 подъемов руки	2 10 отжиманий 15сек планка 12 подъемов руки	3 12 отжиманий 15сек планка 14 подъемов руки	4 60сек планка 10 подъемов руки	5 14 отжиманий 15сек планка 16 подъемов руки
6 16 отжиманий 20сек планка 18 подъемов руки	7 20 отжиманий 20сек планка 20 подъемов руки	8 60сек планка 10 подъемов руки	9 22 отжимания 20сек планка 22 подъема руки	10 24 отжимания 20сек планка 24 подъема руки
11 26 отжиманий 25сек планка 26 подъемов руки	12 60сек планка 10 подъемов руки	13 28 отжиманий 25сек планка 28 подъемов руки	14 30 отжиманий 25сек планка 30 подъемов руки	15 32 отжимания 25сек планка 32 подъема руки
16 60сек планка 10 подъемов руки	17 34 отжимания 30сек планка 34 подъема руки	18 36 отжиманий 30сек планка 36 подъемов руки	19 38 отжиманий 30сек планка 38 подъемов руки	20 60сек планка 10 подъемов руки
21 40 отжиманий 35сек планка 40 подъемов руки	22 42 отжимания 35сек планка 42 подъема руки	23 46 отжиманий 35сек планка 44 подъема руки	24 60сек планка 10 подъемов руки	25 48 отжиманий 35сек планка 46 подъемов руки
26 50 отжиманий 40сек планка 48 подъемов руки	27 52 отжимания 40сек планка 50 подъемов руки	28 60сек планка 10 подъемов руки	29 54 отжимания 45сек планка 52 подъема руки	30 60 отжиманий 45сек планка 60 подъемов руки