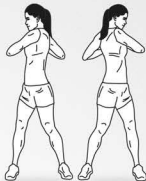


# КОР КОНТРОЛЬ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

[darebee.net](http://darebee.net)

1 40 скручиваний	2 60 подъемов ноги	3 40 скручиваний	4 70 подъемов ноги	5 40 скручиваний
6 80 подъемов ноги	7 40 скручиваний	8 90 подъемов ноги	9 40 скручиваний	10 100 подъемов ноги
11 40 скручиваний	12 110 подъемов ноги	13 40 скручиваний	14 120 подъемов ноги	15 40 скручиваний
16 130 подъемов ноги	17 40 скручиваний	18 140 подъемов ноги	19 40 скручиваний	20 150 подъемов ноги
21 40 скручиваний	22 160 подъемов ноги	23 40 скручиваний	24 170 подъемов ноги	25 40 скручиваний
26 180 подъемов ноги	27 40 скручиваний	28 190 подъемов ноги	29 40 скручиваний	30 200 подъемов ноги