

ПРЕСС

КАЖДЫЙ ДЕНЬ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 12 твистов коленями 4 подхода 30сек отдых	2 12 скручиваний 4 подхода 30сек отдых	3 15сек удержание 4 подхода 30сек отдых	4 14 твистов коленями 4 подхода 30сек отдых	5 14 скручиваний 4 подхода 30сек отдых
6 15сек удержание 4 подхода 30сек отдых	7 16 твистов коленями 4 подхода 30сек отдых	8 16 скручиваний 4 подхода 30сек отдых	9 15сек удержание 4 подхода 30сек отдых	10 18 твистов коленями 4 подхода 30сек отдых
11 18 скручиваний 4 подхода 30сек отдых	12 20сек удержание 4 подхода 30сек отдых	13 20 твистов коленями 4 подхода 30сек отдых	14 20 скручиваний 4 подхода 30сек отдых	15 20сек удержание 4 подхода 30сек отдых
16 22 твиста коленями 4 подхода 30сек отдых	17 22 скручивания 4 подхода 30сек отдых	18 20сек удержание 4 подхода 30сек отдых	19 24 твиста коленями 4 подхода 30сек отдых	20 24 скручивания 4 подхода 30сек отдых
21 25сек удержание 4 подхода 30сек отдых	22 26 твистов коленями 4 подхода 30сек отдых	23 26 скручиваний 4 подхода 30сек отдых	24 25сек удержание 4 подхода 30сек отдых	25 28 твистов коленями 4 подхода 30сек отдых
26 28 скручиваний 4 подхода 30сек отдых	27 25сек удержание 4 подхода 30сек отдых	28 30 твистов коленями 4 подхода 30сек отдых	29 30 скручиваний 4 подхода 30сек отдых	30 30сек удержание 4 подхода 30сек отдых