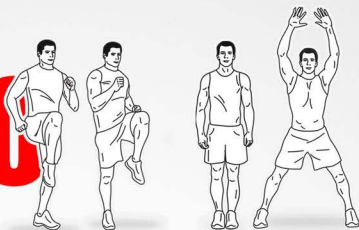


КАЖДЫЙ ДЕНЬ КАРДИО

30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ



darebee.net

1 22 подъема колена 3 подхода 30сек отдых	2 22 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	3 24 подъема колена 3 подхода 30сек отдых	4 24 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	5 26 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых
6 26 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	7 28 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	8 28 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	9 30 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	10 30 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых
11 32 подъема колена 3 подхода 30сек отдых	12 32 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	13 34 подъема колена 3 подхода 30сек отдых	14 34 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	15 36 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых
16 36 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	17 38 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	18 38 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	19 40 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	20 40 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых
21 42 подъема колена 3 подхода 30сек отдых	22 42 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	23 44 подъема колена 3 подхода 30сек отдых	24 44 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	25 46 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых
26 46 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	27 48 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	28 48 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых	29 50 подъемов колена 3 подхода 30сек отдых	30 50 джампинг джек 3 подхода 30сек отдых