

ОТЖИМАНИЯ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ © darebee.net

1 10 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	2 30 отжиманий в течение дня	3 10 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	4 30 отжиманий в течение дня	5 10 отжиманий 3 подхода 30сек отдых
6 30 отжиманий в течение дня	7 11 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	8 35 отжиманий в течение дня	9 11 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	10 35 отжиманий в течение дня
11 11 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	12 35 отжиманий в течение дня	13 12 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	14 40 отжиманий в течение дня	15 12 отжиманий 3 подхода 30сек отдых
16 40 отжиманий в течение дня	17 12 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	18 40 отжиманий в течение дня	19 13 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	20 45 отжиманий в течение дня
21 13 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	22 45 отжиманий в течение дня	23 13 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	24 45 отжиманий в течение дня	25 14 отжиманий 3 подхода 30сек отдых
26 50 отжиманий в течение дня	27 14 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	28 50 отжиманий в течение дня	29 14 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	30 50 отжиманий в течение дня