

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ПРИСЕД



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ @ darebee.net

1 5 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	2 50 приседов в течение дня	3 5 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	4 50 приседов в течение дня	5 6 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха
6 55 приседов в течение дня	7 6 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	8 55 приседов в течение дня	9 7 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	10 60 приседов в течение дня
11 7 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	12 60 приседов в течение дня	13 8 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	14 65 приседов в течение дня	15 8 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха
16 65 приседов в течение дня	17 9 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	18 70 приседов в течение дня	19 9 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	20 70 приседов в течение дня
21 10 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	22 75 приседов в течение дня	23 10 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	24 75 приседов в течение дня	25 11 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха
26 80 приседов в течение дня	27 11 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	28 80 приседов в течение дня	29 12 приседов считая до 5 удержание 4 подхода без отдыха	30 85 приседов в течение дня