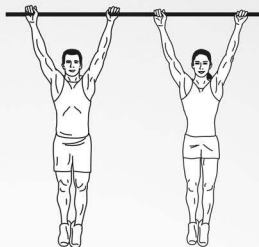


МЕРТВЫЙ ВИС КАЖДЫЙ ДЕНЬ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ
© darebee.net

1 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	2 20 секунд за один раз	3 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	4 25 секунд за один раз	5 10 секунд 2 подхода 30сек отдых
6 30 секунд за один раз	7 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	8 35 секунд за один раз	9 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	10 40 секунд за один раз
11 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	12 45 секунд за один раз	13 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	14 50 секунд за один раз	15 10 секунд 2 подхода 30сек отдых
16 55 секунд за один раз	17 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	18 60 секунд за один раз	19 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	20 1мин 10сек за один раз
21 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	22 1мин 20сек за один раз	23 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	24 1мин 30сек за один раз	25 10 секунд 2 подхода 30сек отдых
26 1мин 40сек за один раз	27 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	28 1мин 50сек за один раз	29 10 секунд 2 подхода 30сек отдых	30 2 минуты за один раз