

РУКИ ПРОСТО



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 44 круга руками 30сек отдых 3 подхода	2 44 растяжки 30сек отдых 3 подхода	3 48 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	4 48 растяжек 30сек отдых 3 подхода	5 52 круга руками 30сек отдых 3 подхода
6 52 растяжки 30сек отдых 3 подхода	7 56 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	8 56 растяжек 30сек отдых 3 подхода	9 60 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	10 60 растяжек 30сек отдых 3 подхода
11 64 круга руками 30сек отдых 3 подхода	12 64 растяжки 30сек отдых 3 подхода	13 68 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	14 68 растяжек 30сек отдых 3 подхода	15 72 круга руками 30сек отдых 3 подхода
16 72 растяжки 30сек отдых 3 подхода	17 76 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	18 76 растяжек 30сек отдых 3 подхода	19 80 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	20 80 растяжек 30сек отдых 3 подхода
21 84 круга руками 30сек отдых 3 подхода	22 84 растяжки 30сек отдых 3 подхода	23 88 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	24 88 растяжек 30сек отдых 3 подхода	25 92 круга руками 30сек отдых 3 подхода
26 92 растяжки 30сек отдых 3 подхода	27 96 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	28 96 растяжек 30сек отдых 3 подхода	29 100 кругов руками 30сек отдых 3 подхода	30 100 растяжек 30сек отдых 3 подхода