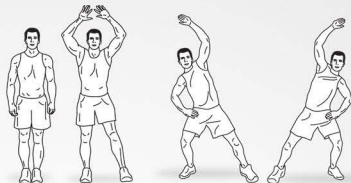


# КАРДИО ПРОСТО



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 10 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	2 50 стэп джек в течение дня	3 10 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	4 50 стэп джек в течение дня	5 12 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха
6 60 стэп джек в течение дня	7 12 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	8 60 стэп джек в течение дня	9 14 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	10 70 стэп джек в течение дня
11 14 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	12 70 стэп джек в течение дня	13 16 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	14 80 стэп джек в течение дня	15 16 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха
16 80 стэп джек в течение дня	17 18 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	18 90 стэп джек в течение дня	19 18 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	20 90 стэп джек в течение дня
21 20 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	22 100 стэп джек в течение дня	23 20 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	24 100 стэп джек в течение дня	25 22 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха
26 110 стэп джек в течение дня	27 22 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	28 110 стэп джек в течение дня	29 24 стэп джек 4 сайд джек 4 подхода   без отдыха	30 120 стэп джек в течение дня