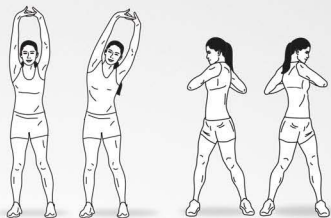


# КОР ПРОСТО



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 8 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	2 30 наклонов в сторону в течение дня	3 8 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	4 30 наклонов в сторону в течение дня	5 10 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха
6 40 наклонов в сторону в течение дня	7 10 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	8 40 наклонов в сторону в течение дня	9 12 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	10 50 наклонов в сторону в течение дня
11 12 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	12 50 наклонов в сторону в течение дня	13 14 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	14 60 наклонов в сторону в течение дня	15 14 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха
16 60 наклонов в сторону в течение дня	17 16 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	18 70 наклонов в сторону в течение дня	19 16 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	20 70 наклонов в сторону в течение дня
21 18 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	22 80 наклонов в сторону в течение дня	23 18 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	24 80 наклонов в сторону в течение дня	25 20 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха
26 90 наклонов в сторону в течение дня	27 20 наклонов в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	28 90 наклонов в сторону в течение дня	29 22 наклона в сторону 4 скручивания 3 подхода   без отдыха	30 100 наклонов в сторону в течение дня