

# ВЫНОСЛИВОСТЬ



 darebee.net



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

1 1 минута подъемы колена без остановки	2 30 секунд планка за один раз	3 1мин 30сек подъемы колена без остановки	4 40 секунд планка за один раз	5 2 минуты подъемы колена без остановки
6 60 секунд планка за один раз	7 2мин 30сек подъемы колена без остановки	8 1мин 20сек планка за один раз	9 3 минуты подъемы колена без остановки	10 1мин 40сек планка за один раз
11 3мин 30сек подъемы колена без остановки	12 2 минуты планка за один раз	13 4 минуты подъемы колена без остановки	14 2мин 20сек планка за один раз	15 4мин 30сек подъемы колена без остановки
16 2мин 40сек планка за один раз	17 5 минут подъемы колена без остановки	18 3 минуты планка за один раз	19 5мин 30сек подъемы колена без остановки	20 3мин 20сек планка за один раз
21 6 минут подъемы колена без остановки	22 3мин 40сек планка за один раз	23 6мин 30сек подъемы колена без остановки	24 4 минуты планка за один раз	25 7 минут подъемы колена без остановки
26 4мин 20сек планка за один раз	27 7мин 30сек подъемы колена без остановки	28 4мин 40сек планка за один раз	29 8 минут подъемы колена без остановки	30 5 минут планка за один раз