

ПЯТЬ МИНУТ ПЛАНКА



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ © darebee.net

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