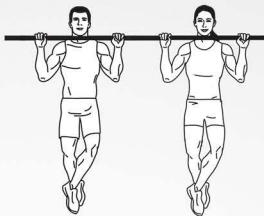


# ВИС НА СОГНУТЫХ РУКАХ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ  
© darebee.net

1	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	2	10 секунд за один раз	3	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	4	10 секунд за один раз	5	5 секунд 3 подхода 30сек отдых
6	15 секунд за один раз	7	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	8	15 секунд за один раз	9	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	10	20 секунд за один раз
11	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	12	20 секунд за один раз	13	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	14	25 секунд за один раз	15	5 секунд 3 подхода 30сек отдых
16	25 секунд за один раз	17	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	18	30 секунд за один раз	19	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	20	30 секунд за один раз
21	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	22	35 секунд за один раз	23	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	24	35 секунд за один раз	25	5 секунд 3 подхода 30сек отдых
26	40 секунд за один раз	27	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	28	40 секунд за один раз	29	5 секунд 3 подхода 30сек отдых	30	45 секунд за один раз