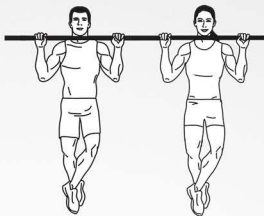


# ВИС НА СОГНУТЫХ РУКАХ



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