



ОТ ХОДЬБЫ К бегу

30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© darebee.net

1 4 минуты ходьба 1 минута бег 3 подхода всего	2 4 минуты ходьба 1 минута бег 4 подхода всего	3 2 минуты ходьба 2 минуты бег 2 подхода всего	4 15 минут ходьба	5 1 минута ходьба 10 секунд спринт 5 подходов всего
6 2 минуты ходьба 2 минуты бег 3 подхода всего	7 3 минуты ходьба 2 минуты бег 3 подхода всего	8 15 минут ходьба	9 2 минуты ходьба 2 минуты бег 4 подхода всего	10 2 минуты ходьба 10 секунд спринт 5 подходов всего
11 5 минуты ходьба 2 минуты бег 4 подхода всего	12 15 минут ходьба	13 2 минуты ходьба 3 минуты бег 3 подхода всего	14 2 минуты ходьба 2 минуты бег 4 подхода всего	15 2 минуты ходьба 20 секунд спринт 5 подходов всего
16 15 минут ходьба	17 3 минуты ходьба 3 минуты бег 4 подхода всего	18 2 минуты ходьба 3 минуты бег 4 подхода всего	19 3 минуты ходьба 3 минуты бег 5 подхода всего	20 15 минут ходьба
21 1 минута ходьба 1 минута бег 5 подхода всего	22 1 минута ходьба 2 минуты бег 3 подхода всего	23 1 минута ходьба 3 минуты бег 3 подхода всего	24 15 минут ходьба	25 2 минуты ходьба 25 секунд спринт 5 подходов всего
26 1 минута ходьба 4 минуты бег 3 подхода всего	27 2 минуты ходьба 4 минуты бег 4 подхода всего	28 15 минут ходьба	29 2 минуты ходьба 5 минут бег 3 подхода всего	30 2 минуты ходьба 5 минут бег 4 подхода всего