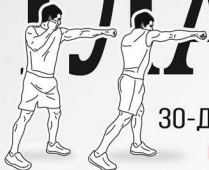


# ГЛАДИАТОР



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

@ darebee.net



1 40 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых	2 40 секунд планка на одной руке за один раз	3 10 выпадов 3 подхода 30сек отдых	4 40 прямых ударов 4 подхода 30сек отдых	5 40 секунд планка на одной руке за один раз
6 10 выпадов 4 подхода 30сек отдых	7 60 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых	8 1 минута планка на одной руке за один раз	9 14 выпадов 3 подхода 30сек отдых	10 60 прямых ударов 4 подхода 30сек отдых
11 1 минута планка на одной руке за один раз	12 14 выпадов 4 подхода 30сек отдых	13 80 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых	14 1мин 20сек планка на одной руке за один раз	15 18 выпадов 3 подхода 30сек отдых
16 80 прямых ударов 4 подхода 30сек отдых	17 1мин 20сек планка на одной руке за один раз	18 18 выпадов 4 подхода 30сек отдых	19 100 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых	20 1мин 40сек планка на одной руке за один раз
21 20 выпадов 3 подхода 30сек отдых	22 100 прямых ударов 4 подхода 30сек отдых	23 1мин 40сек планка на одной руке за один раз	24 20 выпадов 4 подхода 30сек отдых	25 120 прямых ударов 3 подхода 30сек отдых
26 2 минуты планка на одной руке за один раз	27 22 выпада 3 подхода 30сек отдых	28 120 прямых ударов 4 подхода 30сек отдых	29 2 минуты планка на одной руке за один раз	30 22 выпада 4 подхода 30сек отдых