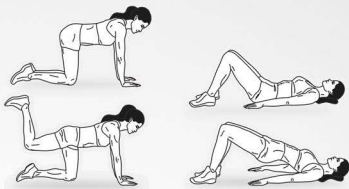


# КРУТЫЕ ЯГОДИЦЫ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 12 мостиков 3 подхода 30сек отдых	2 40 ударов осла всего	3 12 мостиков 3 подхода 30сек отдых	4 40 ударов осла всего	5 14 мостиков 3 подхода 30сек отдых
6 50 ударов осла всего	7 14 мостиков 3 подхода 30сек отдых	8 50 ударов осла всего	9 16 мостиков 3 подхода 30сек отдых	10 60 ударов осла всего
11 16 мостиков 3 подхода 30сек отдых	12 60 ударов осла всего	13 18 мостиков 3 подхода 30сек отдых	14 70 ударов осла всего	15 18 мостиков 3 подхода 30сек отдых
16 70 ударов осла всего	17 20 мостиков 3 подхода 30сек отдых	18 80 ударов осла всего	19 20 мостиков 3 подхода 30сек отдых	20 80 ударов осла всего
21 22 мостика 3 подхода 30сек отдых	22 90 ударов осла всего	23 22 мостика 3 подхода 30сек отдых	24 90 ударов осла всего	25 24 мостика 3 подхода 30сек отдых
26 100 ударов осла всего	27 24 мостика 3 подхода 30сек отдых	28 100 ударов осла всего	29 26 мостиков 3 подхода 30сек отдых	30 100 ударов осла всего