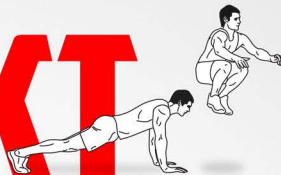


ИМПАКТ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ © darebee.net

Разделите на подходы
и выполняйте в течение дня.

1 20 приседов с прыжком 20 впрыгиваний в планке 20 базовых берпи	2 20 подъемов на носки	3 20 прыжков с группировкой	4 60 секунд планка	5 40 приседов с прыжком 40 впрыгиваний в планке 40 базовых берпи
6 40 подъемов на носки	7 40 прыжков с группировкой	8 2 минуты планка	9 50 приседов с прыжком 50 впрыгиваний в планке 50 базовых берпи	10 50 подъемов на носки
11 50 прыжков с группировкой	12 4 минуты планка	13 60 приседов с прыжком 60 впрыгиваний в планке 60 базовых берпи	14 60 подъемов на носки	15 60 прыжков с группировкой
16 6 минут планка	17 70 приседов с прыжком 70 впрыгиваний в планке 70 базовых берпи	18 70 подъемов на носки	19 70 прыжков с группировкой	20 8 минут планка
21 80 приседов с прыжком 80 впрыгиваний 80 базовых берпи	22 80 подъемов на носки	23 80 прыжков с группировкой	24 10 минут планка	25 100 приседов с прыжком 100 впрыгиваний 100 базовых берпи
26 100 подъемов на носки	27 100 прыжков с группировкой	28 12 минут планка	29 120 приседов с прыжком 120 впрыгиваний 120 базовых берпи	30 120 подъемов на носки