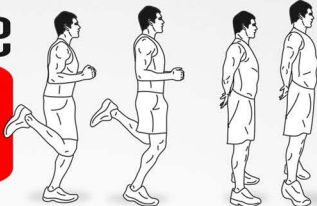


ДОМАШНЕЕ КАРДИО



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ
© darebee.net

1 1 минута захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	2 8 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	3 1 минута захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	4 8 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	5 1 минута захлесты голени 3 подхода 30сек отдых
6 8 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	7 1мин 30сек захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	8 10 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	9 1мин 30сек захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	10 10 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых
11 1мин 30сек захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	12 10 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	13 2 минуты захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	14 12 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	15 2 минуты захлесты голени 3 подхода 30сек отдых
16 12 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	17 2 минуты захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	18 12 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	19 2мин 30сек захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	20 14 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых
21 2мин 30сек захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	22 14 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	23 2мин 30сек захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	24 14 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	25 3 минуты захлесты голени 3 подхода 30сек отдых
26 16 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	27 3 минуты захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	28 16 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых	29 3 минуты захлесты голени 3 подхода 30сек отдых	30 16 подъемов на носки 3 подхода 30сек отдых