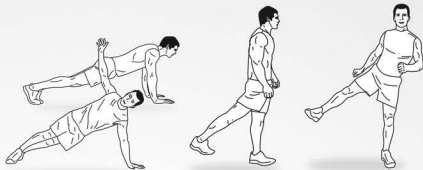


# СТАЛЬНОЙ КОР



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ @ [darebee.net](http://darebee.net)

1 10 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	2 удержание 20 секунд каждое: нога назад нога в сторону	3 10 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	4 удержание 20 секунд каждое: нога назад нога в сторону	5 12 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых
6 удержание 30 секунд каждое: нога назад нога в сторону	7 12 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	8 удержание 30 секунд каждое: нога назад нога в сторону	9 14 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	10 удержание 40 секунд каждое: нога назад нога в сторону
11 14 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	12 удержание 40 секунд каждое: нога назад нога в сторону	13 16 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	14 удержание 50 секунд каждое: нога назад нога в сторону	15 16 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых
16 удержание 50 секунд каждое: нога назад нога в сторону	17 18 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	18 удержание 60 секунд каждое: нога назад нога в сторону	19 18 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	20 удержание 60 секунд каждое: нога назад нога в сторону
21 20 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	22 удержание 1мин 10сек каждое: нога назад нога в сторону	23 20 поворотов в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	24 удержание 1мин 10сек каждое: нога назад нога в сторону	25 22 поворота в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых
26 удержание 1мин 20сек каждое: нога назад нога в сторону	27 22 поворота в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	28 удержание 1мин 20сек каждое: нога назад нога в сторону	29 24 поворота в планке <b>3 подхода</b> 30сек отдых	30 удержание 1мин 30сек каждое: нога назад нога в сторону