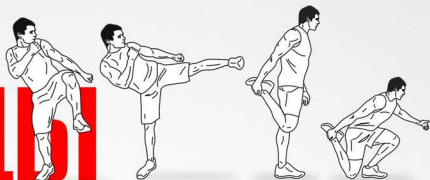


# СТАЛЬНЫЕ ЯГОДИЦЫ



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ

[darebee.net](http://darebee.net)

1 20 боковых ударов 2 подхода 30сек отдых	2 8 приседов криветка 2 подхода 30сек отдых	3 80 боковых ударов в течение дня	4 10 приседов криветка 2 подхода 30сек отдых	5 24 боковых ударов 2 подхода 30сек отдых
6 12 приседов криветка 2 подхода 30сек отдых	7 100 боковых ударов в течение дня	8 8 приседов криветка 3 подхода 30сек отдых	9 20 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых	10 10 приседов криветка 3 подхода 30сек отдых
11 120 боковых ударов в течение дня	12 12 приседов криветка 3 подхода 30сек отдых	13 24 боковых ударов 3 подхода 30сек отдых	14 8 приседов криветка 4 подхода 30сек отдых	15 140 боковых ударов в течение дня
16 10 приседов криветка 4 подхода 30сек отдых	17 20 боковых ударов 4 подхода 30сек отдых	18 12 приседов криветка 4 подхода 30сек отдых	19 160 боковых ударов в течение дня	20 8 приседов криветка 5 подходов 30сек отдых
21 24 боковых ударов 4 подхода 30сек отдых	22 10 приседов криветка 5 подходов 30сек отдых	23 180 боковых ударов в течение дня	24 12 приседов криветка 5 подходов 30сек отдых	25 20 боковых ударов 5 подходов 30сек отдых
26 8 приседов криветка 6 подходов 30сек отдых	27 200 боковых ударов в течение дня	28 10 приседов криветка 6 подходов 30сек отдых	29 24 боковых ударов 5 подходов 30сек отдых	30 12 приседов криветка 6 подходов 30сек отдых