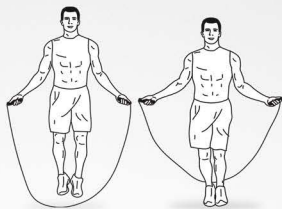


# СКАКАКА



30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ  
© darebee.net

1 1мин прыжки 3 подхода 1мин отдых	2 4мин всего в течение дня	3 2мин прыжки без отдыха	4 1мин прыжки 3 подхода 1мин отдых	5 200 прыжков за одну тренировку
6 1мин прыжки 3 подхода 1мин отдых	7 4мин всего в течение дня	8 2мин прыжки без отдыха	9 1мин прыжки 3 подхода 1мин отдых	10 400 прыжков за одну тренировку
11 1мин прыжки 4 подхода 1мин отдых	12 6мин всего в течение дня	13 3мин прыжки без отдыха	14 1мин прыжки 4 подхода 1мин отдых	15 450 прыжков за одну тренировку
16 1мин прыжки 4 подхода 1мин отдых	17 6мин всего в течение дня	18 3мин прыжки без отдыха	19 1мин прыжки 4 подхода 1мин отдых	20 600 прыжков за одну тренировку
21 1мин прыжки 4 подхода 1мин отдых	22 8мин всего в течение дня	23 4мин прыжки без отдыха	24 1мин прыжки 4 подхода 1мин отдых	25 800 прыжков за одну тренировку
26 1мин прыжки 5 подходов 1мин отдых	27 10мин всего в течение дня	28 4мин прыжки без отдыха	29 1мин прыжки 5 подходов 1мин отдых	30 1000 прыжков за одну тренировку