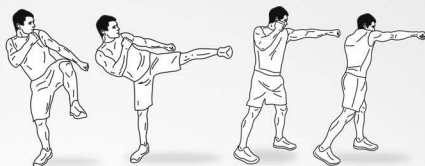


АТАКА



— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ —

© darebee.net

1 20 ударов ногой 3 подхода 30сек отдых	2 20 ударов рукой 3 подхода 30сек отдых	3 100 ударов ногой в течение дня	4 100 ударов рукой в течение дня	5 20 ударов ногой 4 подхода 30сек отдых
6 20 ударов рукой 4 подхода 30сек отдых	7 150 ударов ногой в течение дня	8 150 ударов рукой в течение дня	9 30 ударов ногой 3 подхода 30сек отдых	10 30 ударов рукой 3 подхода 30сек отдых
11 200 ударов ногой в течение дня	12 200 ударов рукой в течение дня	13 30 ударов ногой 4 подхода 30сек отдых	14 30 ударов рукой 4 подхода 30сек отдых	15 250 ударов ногой в течение дня
16 250 ударов рукой в течение дня	17 40 ударов ногой 3 подхода 30сек отдых	18 40 ударов рукой 3 подхода 30сек отдых	19 300 ударов ногой в течение дня	20 300 ударов рукой в течение дня
21 40 ударов ногой 4 подхода 30сек отдых	22 40 ударов рукой 4 подхода 30сек отдых	23 350 ударов ногой в течение дня	24 350 ударов рукой в течение дня	25 50 ударов ногой 3 подхода 30сек отдых
26 50 ударов рукой 3 подхода 30сек отдых	27 400 ударов ногой в течение дня	28 400 ударов рукой в течение дня	29 50 ударов ногой 4 подхода 30сек отдых	30 50 ударов рукой 4 подхода 30сек отдых