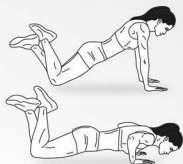


С КОЛЕН ОТЖИМАНИЯ

— 30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ — © darebee.net



1	5 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	2	20 секунд удержание низкой планки	3	5 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	4	20 секунд удержание низкой планки	5	6 отжиманий 3 подхода 30сек отдых
6	25 секунд удержание низкой планки	7	6 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	8	25 секунд удержание низкой планки	9	7 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	10	30 секунд удержание низкой планки
11	7 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	12	30 секунд удержание низкой планки	13	8 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	14	35 секунд удержание низкой планки	15	8 отжиманий 3 подхода 30сек отдых
16	35 секунд удержание низкой планки	17	9 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	18	40 секунд удержание низкой планки	19	9 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	20	40 секунд удержание низкой планки
21	10 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	22	45 секунд удержание низкой планки	23	10 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	24	45 секунд удержание низкой планки	25	11 отжиманий 3 подхода 30сек отдых
26	50 секунд удержание низкой планки	27	11 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	28	50 секунд удержание низкой планки	29	12 отжиманий 3 подхода 30сек отдых	30	60 секунд удержание низкой планки