



10 МИНУТ В ДЕНЬ



© darebee.net

День 1

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 джампинг джек



10 быстрых наклонов
в сторону / сайд джек



10 скручиваний стоя



10 отведений ноги
в сторону / стэп джек



10 подъемов ноги
в сторону



10 колено-к-локтю
стоя



© darebee.net

День 2

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 высоких шагов



10 обратных выпадов



10 подъемов на носки



10 захлестов голени
назад



10 махов вперед / назад



10 приседаний



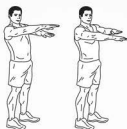
© darebee.net

День 3

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 вертикальных
ножниц



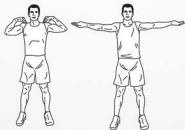
10 горизонтальных
ножниц



10 кругов
прямыми руками



10 касаний плеч



10 касаний плеч



10 растяжек на бицепс



© darebee.net

День 4

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 скручиваний



10 обратных скручиваний



10 поворотов торса
русский твист



10 махов ногами



10 ножниц



10 подъемов ног



© darebee.net

День 5

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 подъемов ноги



10 махов вперед / назад



10 ударов ногой вперед



10 подъемов ноги



10 движений
из стороны в сторону



10 кругов
прямой ногой



© darebee.net

День 6

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 подъемов колена



10 скалолазов



10 высоких шагов



10 касаний плеча



10 захлестов голени
назад



10 поворотов в планке



© darebee.net

День 7

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 отведений ноги
в сторону / стэп джек



10 джампинг джек



10 прыжков
Морских котиков



10 быстрых наклонов
в сторону / сайд джек



10 колена-к-локтю



10 прыжков Звезда



© darebee.net

День 8

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 растяжек вверх



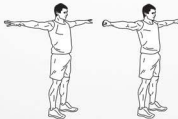
10 сведений локтей



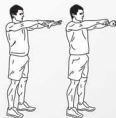
10 растяжек на бицепс



10 сжать / разжать
руки над головой



10 сжать / разжать
руки в стороны



10 сжать / разжать
руки перед собой



© darebee.net

День 9

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 Мертвых жуков



10 скручиваний Велосипед



10 движений Дворник



10 твистов коленями



10 кругов
прямыми ногами



10 касаний пяток



© darebee.net

День 10

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 подъем руки / ноги



10 рывков ногой вверх



10 колено вперед &
растяжка назад



10 ударов осла



10 рывков ногой вверх



10 отведений колена



© darebee.net

День 11

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 прыжков



10 подъемов ноги



10 колена-к-локтю



10 подъемов колена



10 захлестов голени
назад



10 высоких шагов



© darebee.net

День 12

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 кубковых приседаний

10 подъемов на носок

10 наклонов в сторону



10 выпадов в сторону



10 обратных выпадов



10 махов вперед / назад



© darebee.net

День 13

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 разведений рук



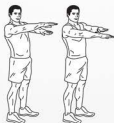
10 махов руками



10 кругов прямыми
руками



10 вертикальных
ножниц



10 горизонтальных
ножниц



10 больших кругов
руками



© darebee.net

День 14

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 подъемов корпуса
с прямыми ударами



10 прямых ударов



10 обратных скручиваний



10 мостиков



10 разворотов
с касанием пола



10 разведений ног



© darebee.net

День 15

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 планка-в-выпад



10 рывков ногой назад



10 ракушек



10 подъемов ног вверх



10 скручиваний Скорпион



10 растяжек Супермен



© darebee.net

День 16

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 джампинг джек



10 прыжков



10 разножек в планке



10 подъемов колен



10 захлестов голени назад



10 подъемов ноги



© darebee.net

День 17

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 выпадов с подъемом колена



10 высоких шагов



10 подъемов на носки



10 движений вперед / назад



10 стоек на одной ноге



© darebee.net

День 18

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



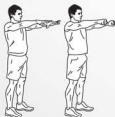
10 подъемов рук



10 раз сжать / разжать
руки над головой



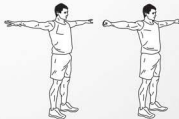
10 растяжек на бицепс



10 раз сжать / разжать
руки перед собой



10 кругов руками



10 раз сжать / разжать
руки в стороны



© darebee.net

День 19

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 рывков ногами
вперед



10 махов ногами



10 движений Велосипед



10 скручиваний



10 перекрестных
скручиваний



10 касаний ноги



© darebee.net

День 20

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 собака мордой вверх / вниз



10 растяжек



10 подъемов руки / ноги



10 W-растяжек



10 обратных ангелов



10 обратные подъемы
разведенных рук
(prone reverse fly)



© darebee.net

День 21

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 отведений ноги
в сторону / стэп джек



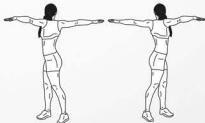
10 джампинг джек



10 подъемов ноги
в сторону



10 быстрых наклонов в сторону
/ сайд джек



10 скручиваний стоя



© darebee.net

День 22

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 приседов



10 выпадов с поворотом
корпуса



10 подъемов на носки



10 наклонов вперед



10 махов вперед / назад



10 кругов бедрами



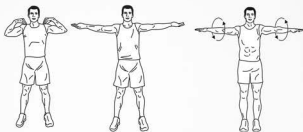
© darebee.net

День 23

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 касаний плеч



10 касаний плеч

10 кругов руками



10 разведений рук



10 махов руками



10 широких кругов руками



darebee.net

День 24

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 махов руками



10 подъемов ног



10 ножниц



10 кругов ногами



10 движений Велосипед



10 движений Дворник



© darebee.net

День 25

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 колено вперед & растяжка



10 рывков ногой вверх



10 ударов осла



10 подъемов ноги



10 махов вперед / назад



10 ударов вперед



© darebee.net

День 26

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 подъемов колена



10 скалолазов



10 касаний плеча



10 захлестов голени
назад



10 разножек в планке



10 разворотов в планке



© darebee.net

День 27

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 джампинг джек



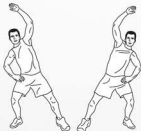
10 прыжков Морских котиков



10 прыжков Звезда



10 отведений ноги
в сторону / стэп джек



10 быстрых наклонов
в сторону / сайд джек



10 колено-к-локтю



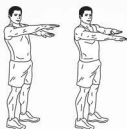
© darebee.net

День 28

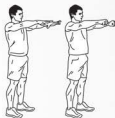
Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 вертикальных
ножниц



10 горизонтальных
ножниц



10 раз сжать / разжать
руки перед собой



10 растяжек на бицепс



10 касаний плеч



10 раз сжать / разжать
руки над головой



© darebee.net

День 29

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 мостиков



10 скручиваний



10 обратных скручиваний



10 разведений ног



10 махов ногами



10 ножниц



© darebee.net

День 30

Установите таймер на 10 минут.
Повторяйте последовательность
до тех пор, пока не закончится время.



10 собака мордой вверх / вниз



10 подъемов ног



10 скручиваний Скорпион



10 растяжек Супермен



10 подъемов ноги



10 ракушек