

# ПРЕСС

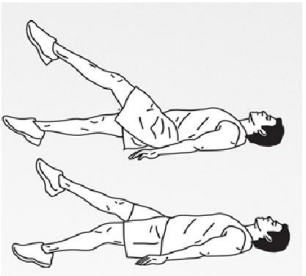
комплекс упражнений на 30 дней

## Описание упражнений


Подъем туловища




Подъем ног



Планка



## Программа занятий

<b>День 1</b> подъем туловища: 10 подъем ног: 20 планка: 30 сек	<b>День 2</b> подъем туловища: 14 подъем ног: 40 планка: 40 сек	<b>День 3</b> подъем туловища: 16 подъем ног: 65 планка: 45 сек	<b>День 4</b> подъем туловища: 20 подъем ног: 20 планка: 20 сек	<b>День 5</b> подъем туловища: 24 подъем ног: 80 планка: 50 сек
<b>День 6</b> подъем туловища: 26 подъем ног: 100 планка: 1 мин	<b>День 7</b> подъем туловища: 28 подъем ног: 110 планка: 1 мин 10 сек	<b>День 8</b> подъем туловища: 20 подъем ног: 20 планка: 20 сек	<b>День 9</b> подъем туловища: 30 подъем ног: 120 планка: 1 мин 20 сек	<b>День 10</b> подъем туловища: 32 подъем ног: 130 планка: 1 мин 30 сек
<b>День 11</b> подъем туловища: 34 подъем ног: 140 планка: 1 мин 40 сек	<b>День 12</b> подъем туловища: 20 подъем ног: 20 планка: 20 сек	<b>День 13</b> подъем туловища: 36 подъем ног: 150 планка: 1 мин 45 сек	<b>День 14</b> подъем туловища: 38 подъем ног: 160 планка: 1 мин 50 сек	<b>День 15</b> подъем туловища: 40 подъем ног: 180 планка: 2 мин
<b>День 16</b> подъем туловища: 20 подъем ног: 20 планка: 20 сек	<b>День 17</b> подъем туловища: 42 подъем ног: 190 планка: 2 мин 10 сек	<b>День 18</b> подъем туловища: 44 подъем ног: 200 планка: 2 мин 20 сек	<b>День 19</b> подъем туловища: 45 подъем ног: 210 планка: 2 мин 30 сек	<b>День 20</b> подъем туловища: 20 подъем ног: 20 планка: 20 сек
<b>День 21</b> подъем туловища: 50 подъем ног: 220 планка: 2 мин 40 сек	<b>День 22</b> подъем туловища: 52 подъем ног: 230 планка: 2 мин 50 сек	<b>День 23</b> подъем туловища: 54 подъем ног: 240 планка: 3 мин	<b>День 24</b> подъем туловища: 20 подъем ног: 20 планка: 20 сек	<b>День 25</b> подъем туловища: 60 подъем ног: 250 планка: 3 мин 10 сек
<b>День 26</b> подъем туловища: 62 подъем ног: 260 планка: 3 мин 20 сек	<b>День 27</b> подъем туловища: 64 подъем ног: 280 планка: 3 мин 30 сек	<b>День 28</b> подъем туловища: 20 подъем ног: 20 планка: 20 сек	<b>День 29</b> подъем туловища: 68 подъем ног: 290 планка: 3 мин 40 сек	<b>День 30</b> подъем туловища: 70 подъем ног: 300 планка: 4 мин