



Прыжки на скакалке для эффективного похудения

Таблица прыжков для начинающих на месяц

День	Количество	День	Количество	День	Количество
1	100	11	300	21	475
2	125	12	Перерыв	22	500
3	150	13	325	23	525
4	Перерыв	14	350	24	Перерыв
5	175	15	375	25	550
6	200	16	Перерыв	26	575
7	225	17	400	27	600
8	Перерыв	18	425	28	Перерыв
9	250	19	450	29	625
10	275	20	Перерыв	30	650