

# СО ВСЕХ НОГ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



20 шагов на месте



20 высоких подъемов колена



2 приседания с прыжком



20 шагов на месте



20 высоких подъемов колена



2 выпада с прыжком



20 шагов на месте



20 высоких подъемов колена



2 высоких прыжка колена