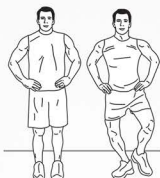


# ТРЕНИРОВКА КОЛЕН

ТРЕНИРОВКА  
ОТ DAREBEE  
© [darebee.net](http://darebee.net)  
УРОВЕНЬ I 3 подхода  
УРОВЕНЬ II 5 подходов  
УРОВЕНЬ III 7 подходов  
ОТДЫХ до 2 минут



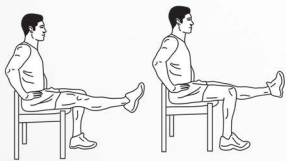
**10** полуприседов  
у стены



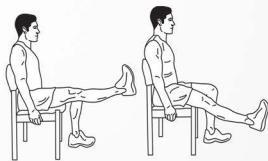
**10** полуприседов  
на одной ноге



**30сек** наклоны в сторону  
со скрещенными ногами



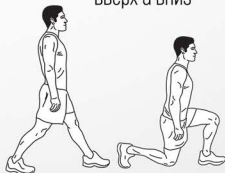
**10** подъемов ноги



**20** движений ногой  
вверх & вниз



**30сек** растяжка подколенного  
сухожилия



**10** выпадов на месте