

# ДЕЛАЕМ НОГИ КРЕПЧЕ

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

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 4 подхода

УРОВЕНЬ III 5 подходов

ОТДЫХ до 2 мин



10 приседаний



10 подъемов на носки



10 выпадов



20 подъемов ноги  
в сторону



10 выпадов из стороны  
в сторону



считая до 10 удержание  
в приседе