

# НОГИ ИЗ СТАЛИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



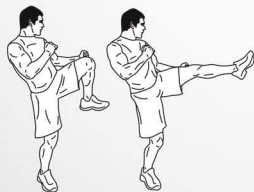
**20** выпадов  
с подъемом колена



**20сек** удержание



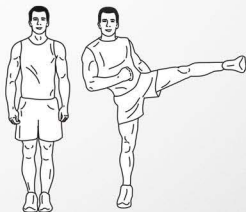
**20** приседов



**10** ударов ногой



**10** подъемов на носки



**10** подъемов ноги