

# КУСОК ПИРОГА

ТРЕНИРОВКА  
ОТ DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

Уровень I 3 подхода

Уровень II 4 подхода

Уровень III 5 подходов

2 минуты отдыха



40 подъемов ноги



10 махов ногами



10 мостиков



10 махов ногами



10 поворотов коленей



10 махов ногами