



# PUSH PULL LEGS

## ТРЕНИРОВКА: **НОГИ А**

Отдых: 2 минуты между подходами

2 минуты между упражнениями

© [darebee.net](http://darebee.net)



4 подхода  
приседы  
10-12 раз



4 подхода  
обратные выпады  
10-12 раз



4 подхода  
подъемы на носки  
12-16 раз



4 подхода  
кубковые приседания  
10-12 раз



4 подхода  
становая тяга на одной ноге  
5-6 раз / каждая нога