

2 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

1	Front lever (Передний вис, передний рычаг) <i>Front lever</i> Норма: выбрать нужный уровень прогрессии и делать: через день 3-4 подхода по 10-15 сек
2	Back lever <i>Back lever</i>