





## 2 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

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