





## 2 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

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