

2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | Headspring <i>Headspring</i> |
| 2 | | Burpee + Headspring over bar <i>Burpee + Headspring over bar</i> |

Вставая на голову, толчком рук и махом ног переворачиваемся за спину и приземляемся на согнутые ноги.