

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.