

КОНСПЕКТ

ПЛЕЧИ, ЛОПАТКИ

***ВНИМАНИЕ: СЛЕДИТЬ ЗА ИСХОДНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ-НОГИ ВМЕСТЕ, СТОПЫ НА НОСКАХ, ГОЛОВА НА ЛБУ, ПОДБОРОДОК К КЛЮЧИЦЕ. СВЕДЕНИЕ-РАЗВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК!!!**

1. Название: Подъем рук и сведение лопаток вверх «I».				Серия: 1			
			Раз: 10				
			Отдых: 5"				
			Кг.:				
			% max				
			Усложнение- гантели 300-500 гр.				
2. Название: Подъем рук и сведение лопаток вверх «Y».				Серия: 1			
			Раз: 10				
			Отдых: 5"				
			Кг.:				
			% max				
			Усложнение- гантели 300-500 гр.				
3. Название: Подъем рук и сведение лопаток вверх «T».				Серия: 1			
			Раз: 10				
			Отдых: 5"				
			Кг.:				
			% max				
			Усложнение- гантели 300-500 гр.				
4. Название: Подъем рук и сведение лопаток вверх «A».				Серия: 1			
			Раз: 10				
			Отдых: 5"				
			Кг.:				
			% max				
			Усложнение- гантели 300-500 гр.				
5. Название: Подъем рук и сведение лопаток вверх «E».				Серия: 1			
			Раз: 10				
			Отдых: 5"				
			Кг.:				
			% max				
			Усложнение- гантели 300-500 гр.				
6. Название: Динамика-вдоль тела с ротацией и на ягодицы				Серия: 1			
			Раз: 10				
			Отдых: 5"				
			Кг.:				
			% max				
			Усложнение- гантели 300-500 гр.				
7. Название: Планка+сведение и разведение лопаток				Серия: 1			
			Раз: 10				
			Отдых: 5"				
			Кг.:				
			% max				
			Следить за техникой				

8. Название: Планка+вынос руки вперед

Серия:	1		
Раз:	5+5		
Отдых:	5"		
Кг.:			
% max			
Следить за техникой			

9. Название: Планка+вынос руки в сторону-вверх

Серия:	1		
Раз:	5+5		
Отдых:	5"		
Кг.:			
% max			
Следить за техникой			

10. Название: Планка боковая+ скручивание внутрь+вынос руки в сторону-вверх

Серия:	1		
Раз:	5+5		
Отдых:	5"		
Кг.:			
% max			
Следить за техникой			

11. Название: Планка обратная+ подъем ТБС вверх

Серия:	1		
Раз:	10		
Отдых:	5"		
Кг.:			
% max			
Следить за техникой			