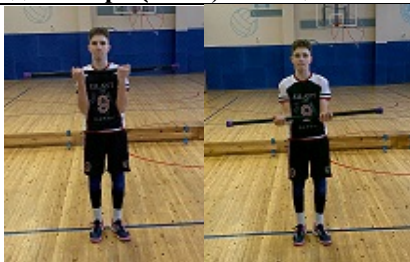
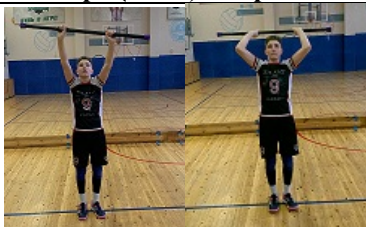
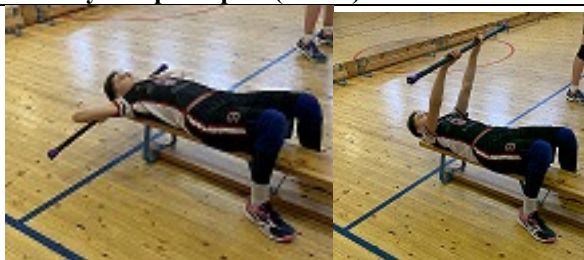


КОНСПЕКТ **СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС**

****ВНИМАНИЕ: ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ. ДЛЯ ЭТОГО СНАЧАЛА ИЗУЧАЕТСЯ КАЖДАЯ СТАНЦИЯ ОТДЕЛЬНО!!!***

1. Название: попеременный подъем гантелей вперед-назад и в стороны					
	Серия:	1			
	Раз:	5+5			
	Отдых:	30 сек			
	Кг.:				
	% max				
Максимальное растяжение плечевого сустава. Медленно вниз, быстро вверх.					
2. Название: попеременный подъем гантелей вперед-назад и в стороны					
	Серия:	1			
	Раз:	5+5			
	Отдых:	30 сек			
	Кг.:				
	% max				
Медленно вниз, быстро вверх.					
3. Название: Подъем бара (4-8кг) на бицепс					
	Серия:	1			
	Раз:	10			
	Отдых:	30 сек			
	Кг.:				
	% max				
Медленно вниз, быстро вверх. Обратить внимание на разгибание-сгибание кистей					
4. Название: Присед с гирей, гантелями (5-10 кг)					
	Серия:	1			
	Раз:	10			
	Отдых:	30 сек			
	Кг.:				
	% max				
Медленно вниз, быстро вверх. Обратить внимание на разгибание-сгибание кистей					
5. Название: Подъем бара (4-8кг) на трицепс					
	Серия:	1			
	Раз:	10			
	Отдых:	30 сек			
	Кг.:				
	% max				
Медленно вниз, быстро вверх.					
6. Название: Вышагивание на тумбу с набивным мячом (1-5 кг)					
	Серия:	1			
	Раз:	5+5			
	Отдых:	30 сек			
	Кг.:				
	% max				
Медленно вниз, быстро вверх. Носочек вверх.					

7. Название: Пуловер с баром (4-6 кг)				
	Серия:	1		
	Раз:	10		
	Отдых:	30 сек		
	Кг.:			
	% max			
Медленно вниз, быстро вверх.				
8. Название: Выпады вперед с утяжелителем (2-4 кг) на падушку				
	Серия:	1		
	Раз:	5+5		
	Отдых:	30 сек		
	Кг.:			
	% max			
Медленно вниз, быстро вверх. Обратить внимание на быстрое отталкивание. Держать баланс.				
9. Название: Подтягивание в горизонтальном положении				
	Серия:	1		
	Раз:	10		
	Отдых:	30 сек		
	Кг.:			
	% max			
Медленно вниз, быстро вверх.				
10. Название: Выпады в стороны с утяжелителем (1-2 кг.) на падушку				
	Серия:	1		
	Раз:	5+5		
	Отдых:	30 сек		
	Кг.:			
	% max			
Медленно вниз, быстро вверх. Держать баланс.				
11. Название: Отжимания в упоре лежа				
	Серия:	1		
	Раз:	10		
	Отдых:	30 сек		
	Кг.:			
	% max			
Медленно вниз, быстро вверх. Усложнение: от держателей.				
12. Название: Наклоны на падушках				
	Серия:	1		
	Раз:	5+5		
	Отдых:	30 сек		
	Кг.:			
	% max			
Медленно вниз, быстро вверх. Усложнение: от держателей. Держать баланс.				

