**ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.**

**Этап подготовки: ССМ-2, юноши 2000 . Тренер: Лозян С.Б.**

**Даты выполнения: 24 апреля.**

|  |
| --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| **ДЛЯ РАЗМИНКИ ИСПОЛЬЗУЕМ ВИДЕО** **\* ТРЕНИРУЕМСЯ С РОСТОВ – ДОНОМ \*** **1 и 2 ЧАСТИ.** |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** **( упражнения с гирей, в случае отсутствия используем 5 литровую канистру с водой )** |
|  **ВИДЕО ТРЕНИРОВКА \* ТРЕНИРУЕМСЯ С ДЕНИСОМ СТАРШЕВЫМ \*** |
|  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
|  **ИСПОЛЬЗУЕМ ВИДЕО** **\* ТРЕНИРУЕМСЯ С РОСТОВ – ДОНОМ \*** **3 и 4 ЧАСТИ.** |