**ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.**

**Этап подготовки: Т-4, юноши 2004 . 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.** |