**ТРЕНИРОВКА для развитие силы.**

**Этап подготовки: НП-1. Юноши 2012.**

**Дата выполнения: 09.02.2022 Тренер Лозян С.Б.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения** | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
| **ДЛЯ РАЗМИНКИ ИСПОЛЬЗУЕМ ВИДЕО \* ТРЕНИРУЕМСЯ С РОСТОВ – ДОНОМ \***  **1 и 2 ЧАСТИ.** | | |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ВЫПОЛНЯЕТСЯ С ГАНТЕЛЯМИ,**  **если таковые отсутствуют, используем бутылки с водой.** | | |
|  | | |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНА ЧАСТЬ** | | |
| **ИСПОЛЬЗУЕМ ВИДЕО \* ТРЕНИРУЕМСЯ С РОСТОВ - ДОНОМ \***  **3 и 4 ЧАСТИ.** | | |