**ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.**

**Этап подготовки: ССМ. Юноши 2004 г.р.**

**Дата выполнения: 06.02.2022. Тренер: Лозян С.Б.**

|  |
| --- |
| **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.** |