

Комплекс № 1

Разминочный бег 10 мин.

СУПЕРСЕРИЯ подъем туловища + боковые наклоны 4*25/50

Основная часть

СУПЕРСЕРИЯ 1-2-3 упражнения по кругу начиная с 40% веса, далее в каждом подходе вес прибавляется до 80-90% в 4-5 подходах. **Опускание на 4 выдоха.**



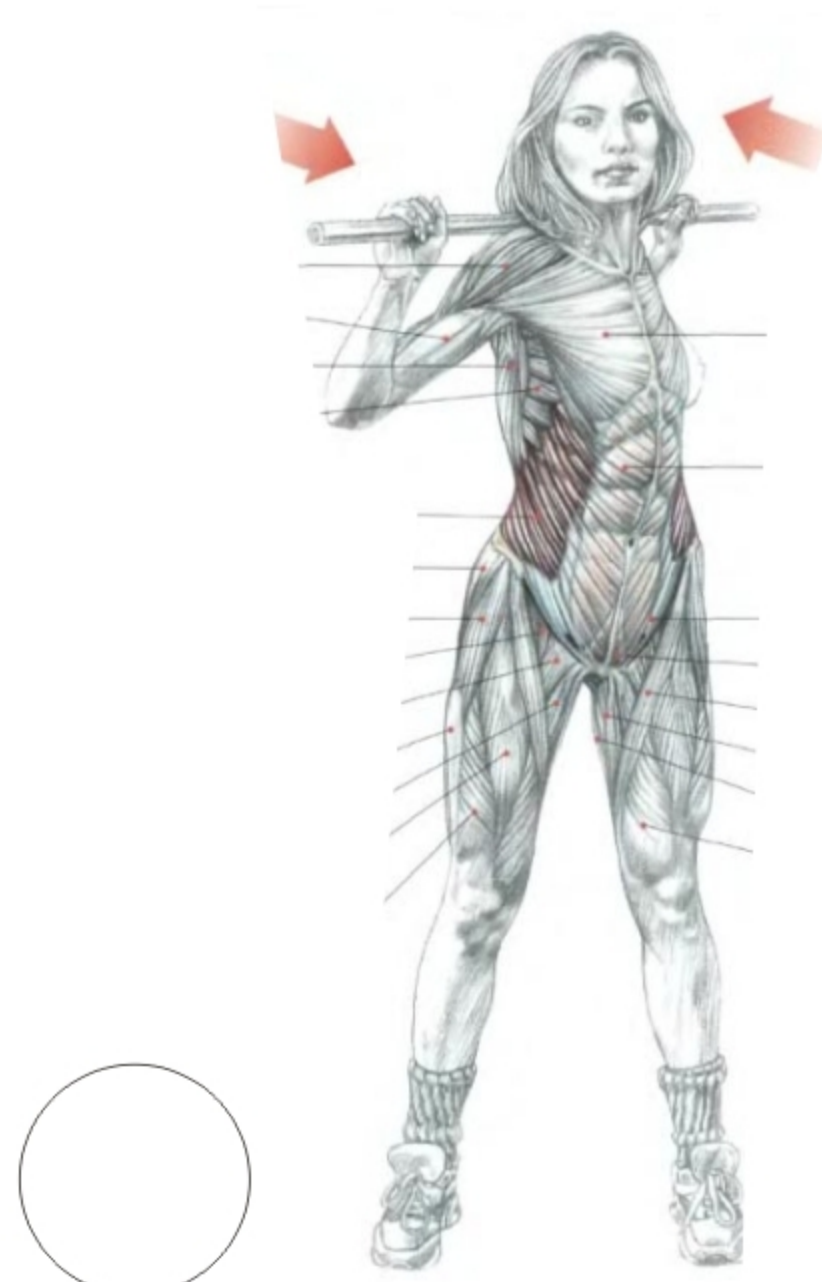
6*6-5-4-3-3-5

Рывок на грудь



6*6-5-4-3-3-5

Присед со штангой



6*16

Развороты туловища со штангой..