Загальна фізична підготовка

Комплекс перав з гаптелени

Кимплекс вирае з гантелина

1. Емергійна додьба протигом 30 с по віннялі чи на місят, руда рук випрокі, відьні; прискоряюми прок, перебги на біг (2 на 30 с) і звону на нивиду модьбу, свонійня на біг (2 на 30 с) і звону на нивиду модьбу, свонійна на перестійна на москах, гантолі випру; 3 — гантолі впереці 4 — в. п. (Вага гантолі — 1,5—2 аг). Мъл. 12.

3. В. п. — стійна виги нарізні, типтолі в сторови. 1—пахва упередуліно з дотиком правої руда до моска лійні впеті; 2 — в. п. 3 — 4 — ти сами вперед-управ. Мъл. 13.

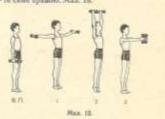
4. В. п. — ганталі ворі. 1 — калож, гантолі пявад; 2 — назал, гантолі пявад; 4 — в. п. 3 — 4 — ти сами вперед-управо. Мъл. 13.

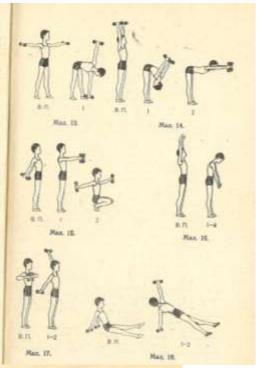
5. В. п. — ганталі зоду; 1 — гантолі вперед; 2 — присісти, гантолі петорож; 3 — підвестиск, гантолі поред; 4 — н. п. мал. 15.

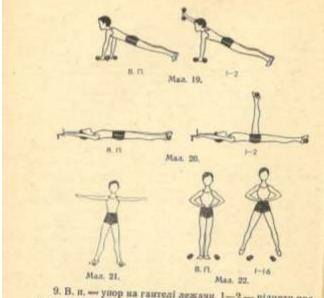
6. В. п. — руки втору. 1 — разслаблено опускання рук унко з паступлями погодуванням і стручнуванням; 4 — в. м. Мал. 16.

7. В. п. — гантолі и лігнутка руках перед грузуванням; 4 — в. м. м. 17.

8. В. п. — са писи нарізно, гантолі взоду на підной, в руках, 1—2 — посорогом тулуба наліво перейти в упор зодул лікою вкажи, праву гантолю вперейти в упор зодул лікою вкажи, праву гантолество вгору; 3 — 4 — в. п.; 5—8 — те саме правог, Мал. 18.







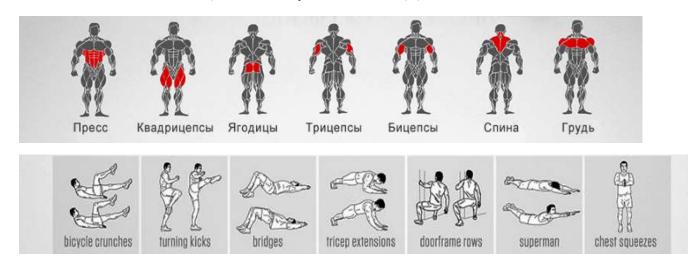
9. В. п. — увор на гантелі лежачи. 1—2 — підняти праву руку з гантелею вгору; 3—4 — в. п.; 5—8 — те саме,
підняти ліву. Мал. 19.

10. В. п. — лежачи на спині, гантелі прикріплені до
стіп, руки вгору, тримаються за опору. 1 — ліву ногу вперед; 2 — в. п.; 3 — праву ногу вперед; 4 — в. п. Мал. 20.

11. В. п. — стійка ноги нарізно на гантелях, руки в
сторови. 1—8 — фіксування пози із розплющенний очимя; 9—16 — із заплющенний. Мал. 21.

12. В. п.— руки на поясі, гантелі на підлозі ліворуч
і праворуч. і — стрибок у стійку ноги нарізно (гантелі
між ногами); 2 — стрибок у в. п. Виконати 32 стрибки.
Перейти на шиндку ходьбу, поступово уповільнювати
темп. Мал. 22.

Спеціальна фізична підготовка



^{*}кожну вправу виконувати по 3 рази (підхода) по10 -15 повторень