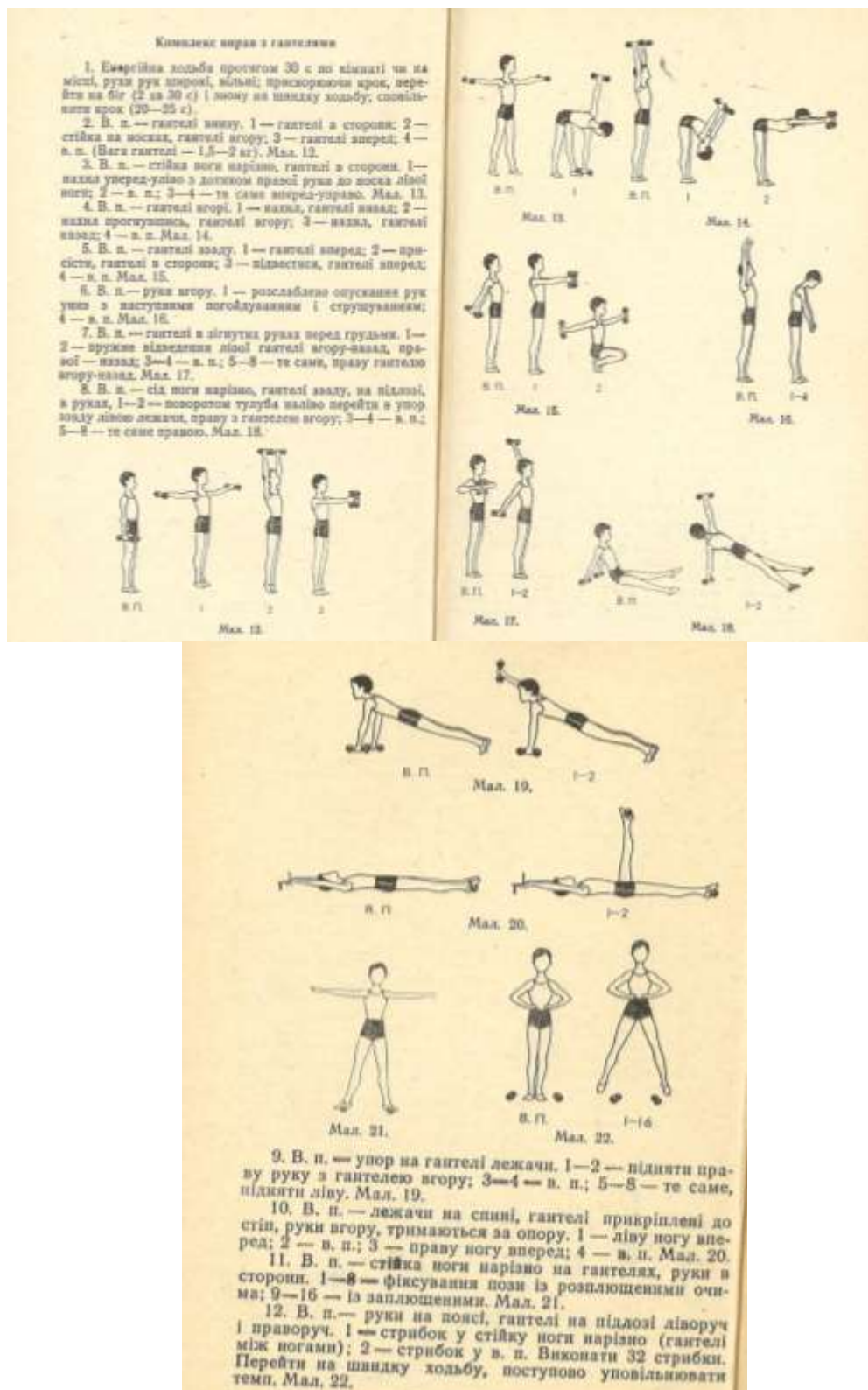


Загальна фізична підготовка



Спеціальна фізична підготовка



* кожную вправу виконувати по 3 рази (підхода) по 10 - 15 повторень