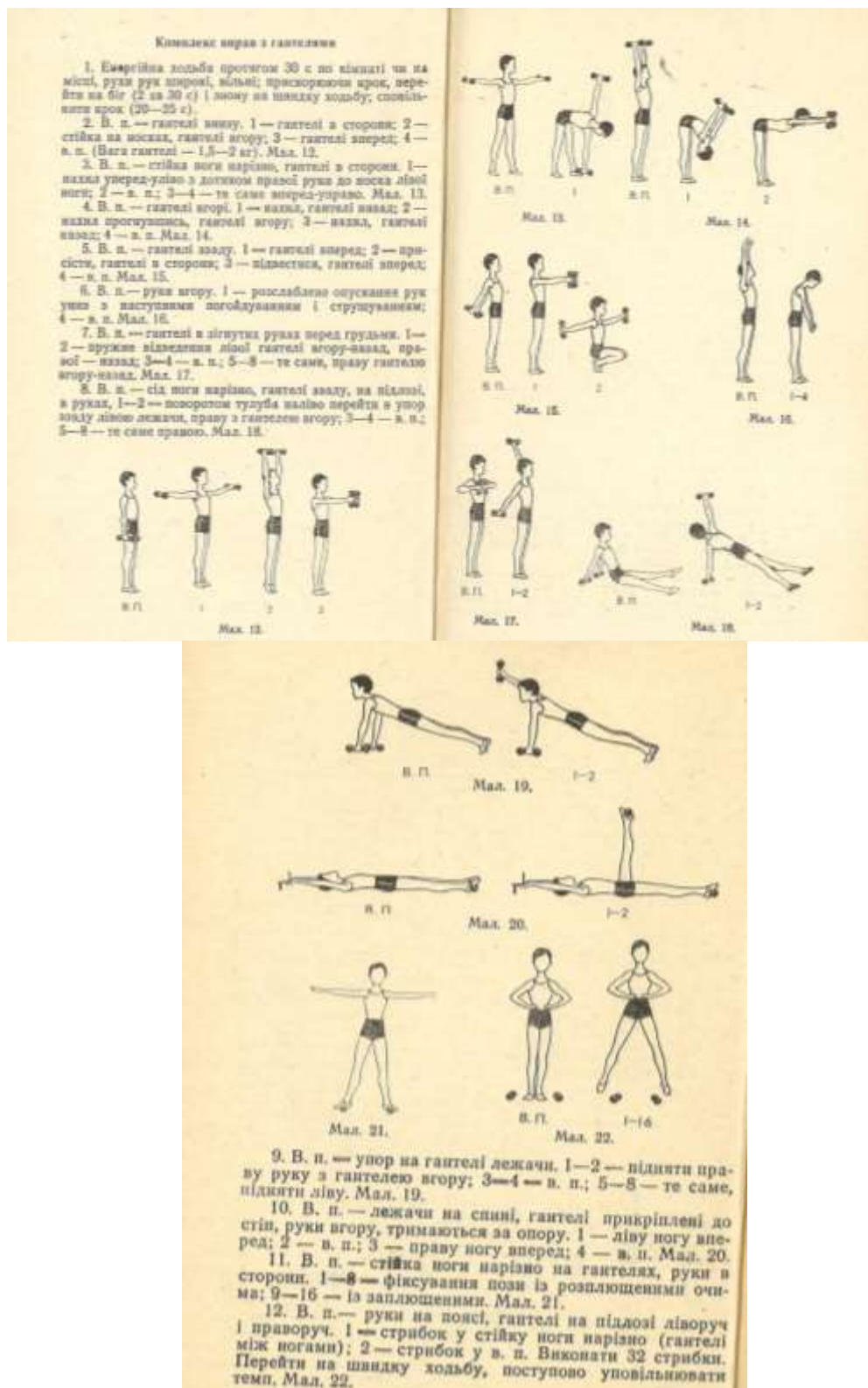
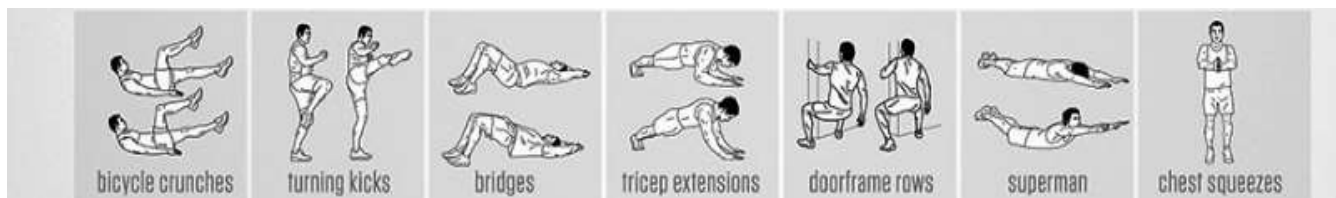


# Загальна фізична підготовка



## Спеціальна фізична підготовка



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