

## 4 упражнения

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<b>Шраги у нижнего блока (с прямыми руками)</b> <i>Cable shrugs with straight arms</i> Норма: 1 этап: 8-10х( $\leq 15$ ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
2		<b>Шраги в машине Смита с прямыми руками</b> Норма: 1 этап: 8-10х( $\leq 15$ ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
3		<b>Шраги с гантелями с прямыми руками</b> <i>Dumbbell shrugs</i> Норма: 1 этап: 8-10х( $\leq 15$ ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
4		<b>Шраги со штангой с прямыми руками</b> Норма: 1 этап: 8-10х( $\leq 15$ ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек

## 1 упражнение

## Этап 2. Средний уровень

1		Шраги+ (со сгибанием рук) со штангой
---	--	--------------------------------------

