



1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1

Fitness  
Programmer.com

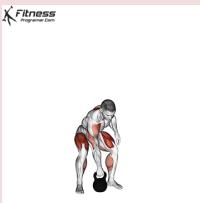


Свинг с Gymstick

SWING | GYMSTICK

## 5 упражнений

## Этап 3. Высокий уровень

1		<b>Рывок гири</b> <i>ONE ARM KETTLEBELL SNATCH</i> Норма: 1x22x16кг
2		<b>Толчок гири/гантели</b> <i>Kettlebell/DUMBBELL CLEAN AND JERK</i> Норма: 1x22x16кг
3		<b>Рывок гири с выпадом</b> <i>KETTLEBELL SPLIT SNATCH</i>
4		<b>Рывок гантели</b> <i>ONE ARM DUMBBELL SNATCH</i> Норма: 8-16 рывков гантели попеременно ♂22.5/♀15 кг
5		<b>Махи гирей одной и двумя руками (свинги с гирей)</b> <i>Kettlebell swing (blow)</i> Норма: 5-10x3-5x(30-60%)ПМ