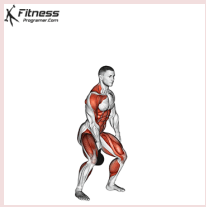
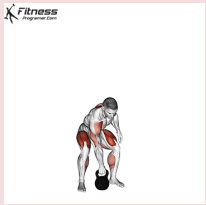
1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Свинг с Gymstick *SWING | GYMSTICK*

5 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

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