

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень



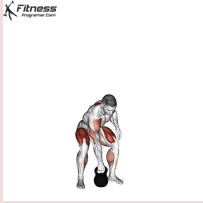


1



Свинг с Gymstick
SWING | GYMSTICK

5 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

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