






Диагностические тесты:

Расстояние до отвеса

Упражнения

1	 <p>Fitness Programmer.Com</p>	Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10
2		Ретракция лопаток сидя/стоя ("Двери лифта") 1 / 10
3		Шраги у нижнего блока (с прямыми руками) 1 / 10 1 этап: 8-10x(≤15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
4		Поза Сфинкса 1 / 10
5		V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) 1 / 10