

Диагностические тесты:

Тест отжимания от стены в наклоне

Упражнения

1		Вертикальная тяга с блока прямыми руками (ТПР) 1 / 10
2		Горизонтальная ТПР с упором грудью 1 / 10
3		Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10
4		Ретракция лопаток сидя/стоя ("Двери лифта") 1 / 10
5		Шаги у нижнего блока (с прямыми руками) 1 / 10 1 этап: 8-10x(≤15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек

6



Разведение рук на верхнем/среднем блоке 1

/ 10