Комплекс учебно-тренировочных занятий
для УТГ свыше 2-х лет на дистанционной форме обучения
с 20.04.2020г. по 26.04.2020г.
Тренер-преподаватель Крук Ю.А.

20.04.2020г.
Учебно-тренировочное занятие №1.

Теоретическая часть.

Тема 1. ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее, чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Все атлеты весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии двух или трех судей, назначенных для данной категории (категорий). Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток.

2. Для установления порядка взвешивания должна быть проведена жеребьевка. Если жеребьевка не была проведена заранее, то она проводится перед началом взвешивания. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.

3. Взвешивание продолжается полтора часа.

4. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды и два (три) судьи. В целях гигиены на атлете должны быть надеты носки или он должен иметь бумажное полотенце для покрытия платформы весов. Атлету необходимо иметь документ, удостоверяющий личность.

5. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, которое должно отвечать требованиям, оговоренным в соответствующем разделе настоящих правил, и не должно значительно изменять вес атлета. Если возникает вопрос относительно веса нижнего белья, то может быть потребовано повторное взвешивание атлета обнаженным. На соревнованиях с участием обеих полов, взвешивание должно проводиться раздельно, чтобы обеспечить взвешивание атлетов официальным лицом одинакового с ними пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица (не обязательно из числа судей).

Для определения соревновательного веса атлетов-инвалидов с ампутированными конечностями, принимающих участие в чемпионатах по жиму лежа, к их собственному весу должны быть сделаны добавки следующей величины:
– при ампутации конечности ниже лодыжки –1/54 собственного веса;
– при ампутации конечности ниже колена –1/36 собственного веса;
– при ампутации конечности выше колена –1/18 собственного веса;
– при ампутации конечности в области бедра –1/9 собственного веса.

Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

6. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные для этой
категории полтора часа, в противном случае они будут исключены из соревнований.

Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного времени и в порядке, определенном жребием. При этом атлет
может быть взвешен и по истечении полутора часов, отведенных на взвешивание, но
только в том случае, если он пришел на перевзвешивание вовремя, но не смог встать на весы по причине взвешивания участников, идущих по жребию впереди него. Тогда судьи, по своему усмотрению, могут разрешить атлету одно повторное взвешивание. Определенный при взвешивании собственный вес участника не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной весовой категории (категорий) не будут взвешены.

7. Атлет может взвешиваться только в той весовой категории, в которой он был заявлен за 21 день до соревнований в окончательной номинации. Когда отдельные соревновательные потоки, в которых заявлено 20 и более участников, разделены на группы, например, A, B и (или) C, в этом случае группы B и C могут выступать раньше группы A в течение одного дня. При таком делении на группы в группе A должно быть не менее 8 и не более 14 атлетов.

8. Атлетам следует до начала соревнований проверить высоту стоек для приседания и жима, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног. Протокол с указанием высоты стоек должен быть подписан после проверки атлетом или его тренером (это в их интересах). Копия этого официального документа передается в жюри, диктору и руководителю ассистентами на помосте.

Практическая часть.

Комплекс упражнений для формирования гибкости.

https://goodlooker.ru/kak-vstat-na-mostik.html Как встать на мостик с нуля: упражнения + пошаговая инструкция (контроль со стороны родителей).

Круговая тренировка с диском по 5 подходов по 15 раз, диск 20 кг.:

- пресс;
- приседание;
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- бицепс;

- плечи (дельтовидные мышцы)

Промежуток отдыха между упражнениями 20 сек, промежуток отдыха между подходами 1 мин.

22.04.2020г.
Учебно-тренировочное занятие № 2.

Теоретическая часть.

Тема 2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Система раундов

а) Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов, которые подписываются атлетом или его тренером и сохраняются официальным лицом, руководящим взвешиванием. Карточка комментатора (диктора) является приемлемым вариантом карточки первого подхода. Атлету выдаются одиннадцать бланков карточек подходов для использования в соревнованиях: три – для приседания, три – для жима лежа на скамье и пять – для тяги. Для каждого упражнения используются различные по цвету карточки. После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трех упражнениях. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. При системе раундов нет необходимости иметь судей при участниках, карточки подходов прямо вручаются официальному лицу. Примеры применяемых карточек приводятся ниже. Необходимо помнить, что клеточка для первого подхода, имеющаяся в карточке, находящейся у атлета, используется только в том случае, если требуется изменение веса в первом подходе. Аналогично четвертая и пятая клеточки в карточке для тяги используются только для двух разрешенных изменений веса в третьем подходе. На отдельных соревнованиях по жиму лежа должны использоваться карточки подходов, аналогичные используемым в тяге.

Карточка комментатора (диктора)

Карточка комментатора (диктора)					
Фамилия, имя:			Дата рождения:		
Страна (команда)		Собственный вес:		Весовая категория:	
Коэффициент ИПФ:			Номер жребия:		
Подпись: атлета (тренера)					
Упражнения	1-й подход	2-й подход	3-й подход	Лучший результат	

Приседание					
Жим лежа					
Тяга					
Промежуточная сумма					Промежуточная сумма
Группа:1,2,3,4,5	Занятое место		Очки по ИПФ:		Сумма

Карточки подходов:

Приседание		
Фамилия…….		
1-й	**2-й**	**3-й**
Подпись…….		

Жим лежа		
Фамилия……		
1-й	**2-й**	**3-й**
Подпись…….		

Тяга		
Фамилия…….		
1-й	**2-й**	**3-й**
	3/1	**3/2**
Подпись……..		

b) Когда в соревновательном потоке 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа атлетов. Однако если в потоке соревнуются 15 или более атлетов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Соревновательный поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований). В отдельных соревнованиях по жиму лежа на скамье в одной группе может быть до 20 атлетов. Группы определяются на основе данных о лучших результатах атлетов в сумме, показанных на национальных и международных соревнованиях за последние 12 месяцев. Атлеты с меньшей суммой образуют первую группу, затем, по мере увеличения сумм, формируются следующие группы. Если атлет не представил свой лучший результат за последние 12 месяцев, то он автоматически включается в первую группу.

c) Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий
– в третьем раунде.

д) Если группа состоит менее чем из шести атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти атлетах – 1 мин., при четырех – 2, при трех – 3. Три минуты дополнительного времени – максимум. Атлет должен следить за прохождением дополнительного времени. Если атлет выходит на помост сам за собой максимально допустимое время 3 минуты.

В случае предоставления дополнительного времени, при выступлении атлетов по группам по окончании последнего подхода в раунде объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени штанга разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.

e) Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок, описанных в п. (и), и только в конце раунда.

f) Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим по жеребьевке номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменен дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен и атлет не был вызван комментатором (диктором) на помост для выполнения упражнения.

Пример: атлет А, выступающий под номером 5, полученном при жеребьевке, заказывает вес штанги 250,0 кг;

Атлет Б, выступающий под номером 2, заказывает вес штанги 252,5 кг.

Атлет А не поднимает 250,0 кг. Может ли атлет Б перезаказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем?

Нет, очередность выступлений по-прежнему определяется номером атлета, полученным при жеребьевке.

g) Если атлет не справился с весом, он не должен снова выходить, а должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.

h) Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему добавляется три минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде добавляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется одна минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда атлеты выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес штанге устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход. Дополнительное время, таким образом, прибавляется к одной минуте, обычно предоставляемой для начала подхода. Включается контрольное время, и у атлета есть в распоряжении это время до начала подхода. Атлет, выступающий после самого себя, получает четыре минуты, в течение которых он может начать подход, как только будет готов. Предпоследнему в этом раунде атлету предоставляется три минуты, третьему с конца в этом раунде атлету дается две минуты, всем остальным атлетам будет предоставлена одна минута для начала подхода. В третьем раунде тяги или жима штанги лежа (соревнований в отдельном упражнении) при предоставлении атлету дополнительной попытки по любой причине (неправильно установленный вес штанги, ошибка ассистентов, или выхода из строя оборудования), дополнительный подход к штанге должен следовать после своей (ее, его) попытки (сам после себя).

i) Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного,

и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если
атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее чем за три минуты до начала
первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее чем за три подхода, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Комментатор (диктор) должен не позднее чем за одну минуту до прекращения приема перезаявок на первый подход сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи перезаявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее перезаявки, и может изменить вес для первого подхода в пределах одной минуты после этого объявления.

j) Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Отсчет одной минуты начинается, как только загорятся сигнальные лампочки судейской сигнализации. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то атлету автоматически добавляется 2,5 кг к поднятому в предыдущем подходе весу для его следующего подхода. Когда в предыдущем подходе попытка атлета поднять вес была неудачной, и он не заявил вес для следующего подхода в течение отпущенной для этого одной минуты, то в таком случае для следующего подхода атлету будет установлен вес штанги, равный весу, не поднятому в предыдущем подходе.

k) Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Точно так же не могут изменяться веса для подходов третьего раунда в приседании и жиме лежа на скамье. Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Штанга должна быть нагружена согласно этой заявке, и часы включены для отсчета времени.

l) В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост комментатором (диктором) к ранее заявленному весу.

m) Отдельные соревнования в жиме лежа проводятся по общим правилам, что и соревнования в троеборье. Однако, в третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес по тем же правилам, что приведены выше в п. (н) для тяги.

n) Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. это максимум 14 человек, разрешается перерыв 20 мин. между упражнениями. Этого времени достаточно для разминки и подготовки помоста.

o) Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Если при проведении соревнований поток состоит больше, чем из одной группы, то перерыв между соревновательными движениями должен составлять 10 минут.

Например, в потоке участвуют две группы, первая группа выступает в трех раундах в приседании. Затем вторая группа сразу же соревнуется в трех раундах в приседании. Потом помост готовится для жима лежа, и первая группа соревнуется в трех раундах в жиме лежа, затем сразу же вторая группа проводит три раунда в

жиме лежа на. Далее помост готовится для тяги, и первая группа выполняет три раунда в тяге, после этого немедленно проводятся три раунда в тяге второй группы. Такая система проведения соревнований исключает потерю времени, кроме той, которая необходима для подготовки помоста между упражнениями.

Практическая часть.

ИНСТРУКЦИЯ:

√ «1 день – 1 упражнение»
√ «5 уровней сложности»
√ « уровень 1 – 36 дней;
уровень 2 – 36 дней;
уровень 3 – 36 дней;
уровень 4 – 36 дней;
уровень 5 – 36 дней;
всего – 180 дней.

Уровень – 1.
Работа: 20 секунд;
Отдых: 10 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Уровень – 2.
Работа: 30 секунд;
Отдых: 15 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Уровень – 3.
Работа: 40 секунд;
Отдых: 20 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Уровень – 4.
Работа: 50 секунд;
Отдых: 25 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Уровень – 5.
Работа: 60 секунд;
Отдых: 30 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Круговая тренировка с диском по 5 подходов по 15 раз, диск 20 кг.:

- выпрыгивание с диском на спине;
- грудные мышцы (жим диска лежа + полувер);
- широчайшие мышцы спины стоя в наклоне;
- трицепс;

Промежуток отдыха между упражнениями 20 сек,
промежуток отдыха между подходами 1 мин.

23.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие № 3.

Теоретическая часть.

Тема 3. Техническим комитетом МФП при содействии организаторов соревнований назначаются следующие официальные лица:

(a) Комментатор (диктор), предпочтительно судья национальной или международной категории, говорящий на английском и на языке страны – организатора соревнований.

(b)Технический секретарь – судья международной категории, предпочтительно пишущий и говорящий на английском и на языке страны – организатора соревнований.

(c) Контролер времени (квалифицированный судья).

(d) Судьи при участниках.

(f) Секретари.

(e) Страхующие (ассистенты). Правильная форма одежды: футболки с символикой соревнований или обычные футболки одинакового цвета. Спортивные брюки одинакового цвета. Тренировочные или спортивные туфли. В жаркую погоду жюри может разрешить надеть вместо спортивных брюк спортивные шорты.

(g) Технический контролер (квалифицированный судья международной категории).

Дополнительно могут быть назначены, если это требуется, другие официальные лица, такие как врачи, медсестры и т.д.

Обязанности официальных лиц

(a) Комментатор (диктор) отвечает за квалифицированное проведение соревнований. Он действует как церемониймейстер и располагает заявленные атлетами подходы в установленном настоящими правилами порядке, обусловленном заказанными весами или, при необходимости, номером жребия. Он объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета.

Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом комментатору (диктору). Когда комментатор (диктор) объявляет установленный вес штанги и вызывает атлета на помост, контролер времени включает секундомер.

Пояснение: когда комментатор (диктор) объявляет, что штанга готова (вес установлен), считается, что атлету предоставлен подход.

Вес штанги, объявленный комментатором, должен показываться на табло, установленном на видном месте, с указанием фамилии атлета и его номера жеребьевки.

(b) Технический секретарь отвечает за проведение технического совещания перед соревнованиями. В отсутствие членов Технического комитета технический секретарь составляет график работы жюри и судей из числа подтвердивших свое участие в соревнованиях. Он заполняет листы назначения судей и членов жюри на соревнованиях и информирует судей о порядке их работы по весовым категориям. После проведения технического совещания, когда окончательно определены составы команд, технический секретарь готовит протоколы ведения соревнований; протоколы проверки предметов личной экипировки, не оговоренных правилами соревнований; листы замера высоты стоек; листы порядка взвешивания для каждой

весовой категории, вписывая в них фамилии и необходимые данные заявленных участников. На этом этапе может проводиться жеребьевка атлетов, устанавливающая порядок взвешивания и выхода на помост. Он также заполняет для всех весовых категорий
карточки комментатора на каждого участника соревнований.

Подготовленная техническим секретарем вышеуказанная документация вместе с необходимым количеством карточек подходов помещается в отдельные для каждой весовой категории конверты, которые затем вручаются старшим судьям соответствующих весовых категорий.

Технический секретарь присутствует на каждом взвешивании и дает советы и указания судьям по процедуре взвешивания и всем другим вопросам, которые привлекают его внимание. Он должен быть судьей международной категории (предпочтительно из страны – организатора соревнований), способным решать на месте любые проблемы, которые могут возникнуть из-за языковых затруднений в общении. Директор соревнований обязан снабдить технического секретаря бланками, бумагой и всем необходимым для его работы. Все директора соревнований могут бесплатно получить от Технического комитета полное описание рабочих процедур со всеми необходимыми бланками и документами.

(д) Контролер времени отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и началом выполнения упражнения атлетом. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 с. Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по команде старшего судьи. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек для приседания до того, как атлет будет вызван на помост, потому что если было объявлено, что штанга готова, секундомер должен быть включен. Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение одной минуты, данной атлету для начала упражнения, за исключением тех случаев, когда атлет указал высоту стоек, но она была установлена ассистентами ошибочно. Поэтому важно, чтобы лист высоты стоек был проверен и подписан атлетом или его тренером. Это официальный документ, который служит доказательством в случае разногласий.

Атлет должен в течение одной минуты после своего вызова на помост начать выполнение упражнения. Если он не начал попытку в течение этого времени, то контролер времени должен объявить «время» («тайм»), а старший судья должен подать отчетливую команду «стойки» («рэк») вместе с движением руки назад или «вниз» («даун») в зависимости от упражнения. После этого объявляется «вес не взят»
(«ноу лифт»), и попытка считается использованной. Когда атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается. Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения (см. раздел «Судейство», п. 3). В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу.

(е) Судьи при участниках отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных

комментатору. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки комментатору через судью при участниках.

(f) Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах,
требующих подписей. Комментатор должен сделать соответствующее объявление о необходимости расписаться до того, как судьи покинут свое место.

(g) Страхующие (ассистенты) отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.

Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки. Однако они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета. Тогда ассистенты по просьбе старшего судьи или самого атлета оказывают помощь в освобождении от штанги. Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, ему будет предоставлена, на усмотрение судей или жюри, дополнительная попытка в конце раунда.

(h) Технический контролер перед выходом атлета на помост должен удостовериться, что выходит именно вызванный участник и что он должным образом одет и экипирован. Контролирует состояние оборудования.

24.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие № 4.

Просмотр видеоматериала.
https://www.youtube.com/watch?v=W99TRqiG5HM
Как самому составить программу тренировок в тренажёрном зале?

Практическая часть.

Комплекс упражнений для формирования гибкости.

https://goodlooker.ru/kak-vstat-na-mostik.html Как встать на мостик с нуля: упражнения + пошаговая инструкция (контроль со стороны родителей).

Снятие контрольных нормативов с диском 20 кг. за 1 минуту:

- на бицепс;
- на трицепс;

- на грудные мышцы;
- на широчайшие мышцы спины;
- на дельтовидные мышцы;
- на квадра-трицепс.

Результаты зафиксировать в рабочих тетрадях, передать тренеру.

25.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие № 5.

Теоретическая часть.

Придумать комплекс упражнений (10 шт.) на все группы мышц с использованием отягощения в домашних условиях.
Выяснить практическим путем их эффективность.
Произвести корректировку кол-ва подходов и раз выполнения упражнения.

Практическая часть.

ИНСТРУКЦИЯ:
√ «1 день – 1 упражнение»
√ «5 уровней сложности»
√ « уровень 1 – 36 дней;
уровень 2 – 36 дней;
уровень 3 – 36 дней;
уровень 4 – 36 дней;
уровень 5 – 36 дней;
всего – 180 дней.

Уровень – 1.
Работа: 20 секунд;
Отдых: 10 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Уровень – 2.
Работа: 30 секунд;
Отдых: 15 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Уровень – 3.
Работа: 40 секунд;
Отдых: 20 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Уровень – 4.
Работа: 50 секунд;
Отдых: 25 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Уровень – 5.
Работа: 60 секунд;
Отдых: 30 секунд;
Циклы: 8 (раунды-подходы)

Комплекс упражнений с диском по 5 подходов по 15 раз, диск 25 кг.:

- на бицепс;
- на трицепс;
- на грудные мышцы;
- на широчайшие мышцы спины;
- на дельтовидные мышцы;
- на квадра-трицепс.