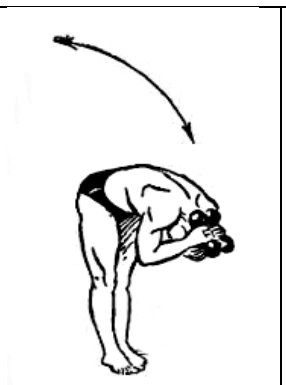
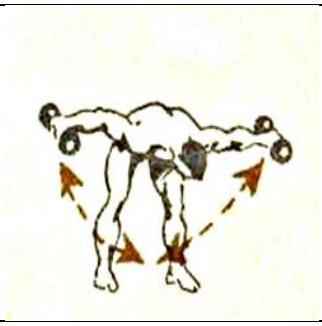
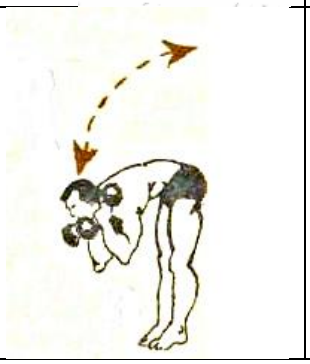
Частные задачи	№ п/п	Содержание	Дозировка
Развитие дельтовидных мышцы	1	И.П.- стойка ноги врозь руки согнуты в стороны гантели вверх 1-руки вверх 2-И.п.	6 раз
Развитие дельтовидных мышцы	2	И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз 1-гантели вперед-вверх 2-И.п.	6 раз
Развитие мышц бицепсы	3	И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз-наружу 1-сгибание рук в локтевых суставах 2-И.п.	6раз
Развитие мышц трицепса	4	И.п.-стойка ноги врозь, рука вверх, согнута в локтевом суставе, гантеля опущена вниз 1-гантеля вверх 2-И.п.	6раз

Развитие мышц спины	5	И.п.О.с.,гантели за головой 1-наклон вперед 2-и.п. 	6раз
Развитие мышц спины	6	И.п.широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, гантели вниз 1-руки с стононы 2-и.п. 	6раз
Развитие мышц спины	7	И.п.стойка ноги врозь, гантели вверх 1-наклон вперед, гантели завести за ноги 2-и.п.	6раз
Развитие мышц спины	8	И.п.стойка ноги врозь, гантели вверх 1-4-круговые движения туловищем влево 5-8-тоже вправо	6раз
Развитие мышц брюшного пресса	9	И.п.О.с.,стоя согнувшись, руки согнуты в локтевых суставах 1-подняться вверх, прогуться в спине 2-И.п. 	6раз

Развитие мышц брюшного пресса	10	И.п.о.с.,стоя согнувшись,рукки вверх, локти согнуты, гантели параллено голове 1- подняться, прогнуться назад 2-и.п.	6раз
Развитие мышц ног	11	И.п.стойна ноги врозь , гантели к плечам 1-присед 2-и.п.	6 раз
Развитие мышц ног	12	И.п.-О.с., гантели к плечам 1-впад левой перед,гантели вверх 2-и.п. 3-4-тоже с другой ноги	6раз
Развитие мышц ног	13	И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз 1-присед, гантели перед грудью 2-и.п.	6раз

Если нет гантели, любой объем бутылки с водой.