



Отбор и подготовка новичков
для занятий пауэрлифтингом
среди студентов Яшкинского техникума



**РОМАНОВИЧ ДЕНИС ВАЛЕРЬЕВИЧ,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

ГДЕ ТРУД — ТАМ И СЧАСТЬЕ



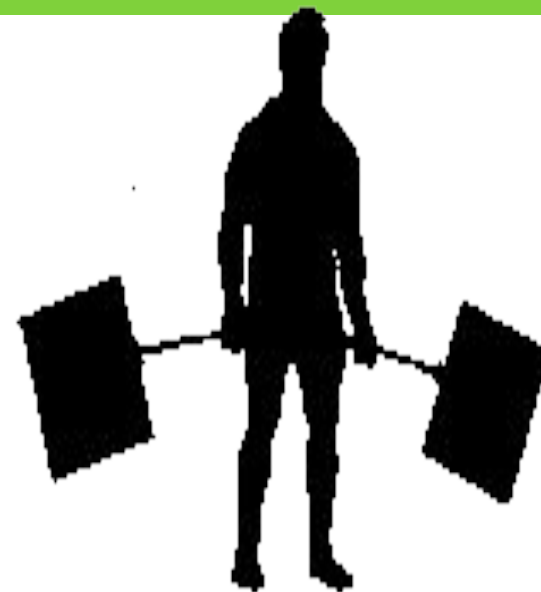
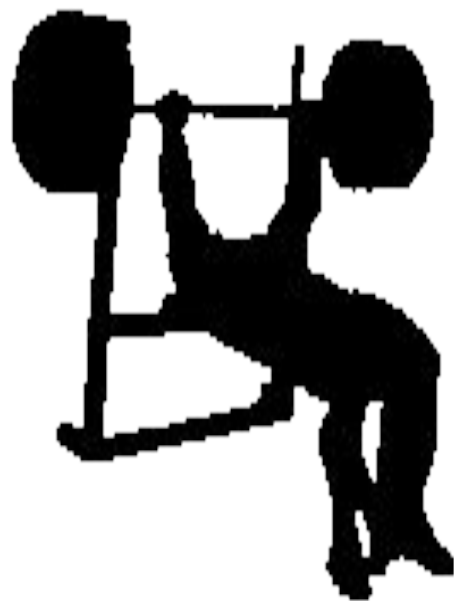




**Пауэрлифтинг развивает силу,
выносливость, волю, формирует атлетическую фигуру**







приседания со штангой на плечах

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

СТАНОВАЯ ТЯГА ШТАНГИ





Последовательность тренировки:



вводная часть



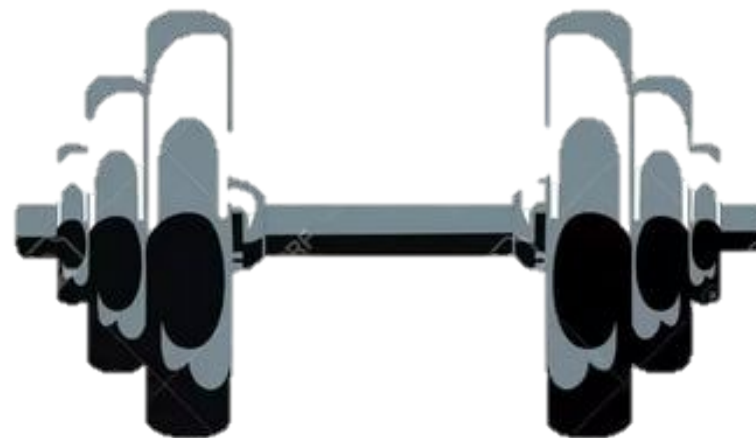
специальная разминка с использованием тренажеров



основная работа со штангой



заключительная часть



Приглашаем к сотрудничеству! ГПОУ «Яшкинский техникум технологий и механизации»

Адрес: 652010, Кемеровская обл., пгт. Яшкино, ул. Комарова, 24

Телефон/факс : (38455) 2-56-65, 5-22-03

E-mail: gou-pro-pu51@yandex.ru

Сайт: <http://yattim.ru>

