



Отбор и подготовка новичков  
для занятий пауэрлифтингом  
среди студентов Яшкинского техникума



**РОМАНОВИЧ ДЕНИС ВАЛЕРЬЕВИЧ,  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

# ГДЕ ТРУД — ТАМ И СЧАСТЬЕ





**БУДЬ ЗДОРОВ!**



**И РАДУЙСЯ ЖИЗНИ !!!**

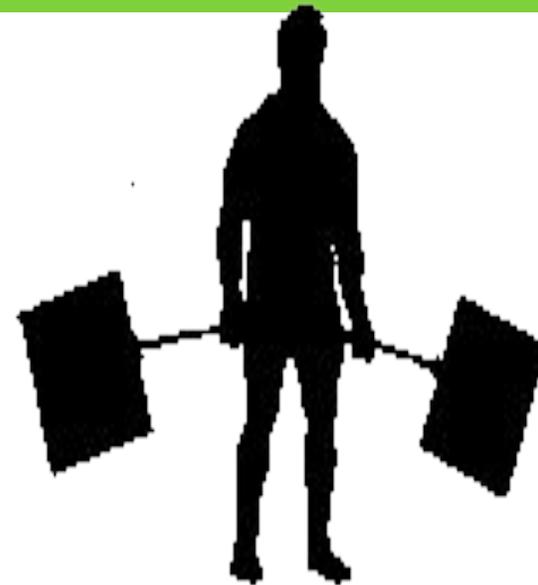
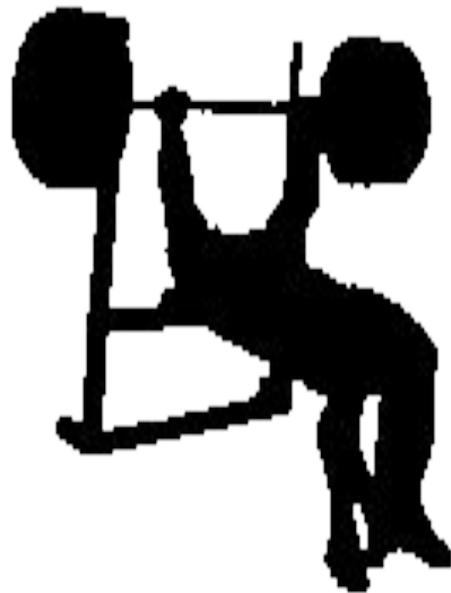




**Пауэрлифтинг развивает силу,  
выносливость, волю, формирует атлетическую фигуру**







**приседания со штангой на плечах**

**ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА**

**СТАНОВАЯ ТЯГА ШТАНГИ**





# Последовательность тренировки:



**вводная часть**



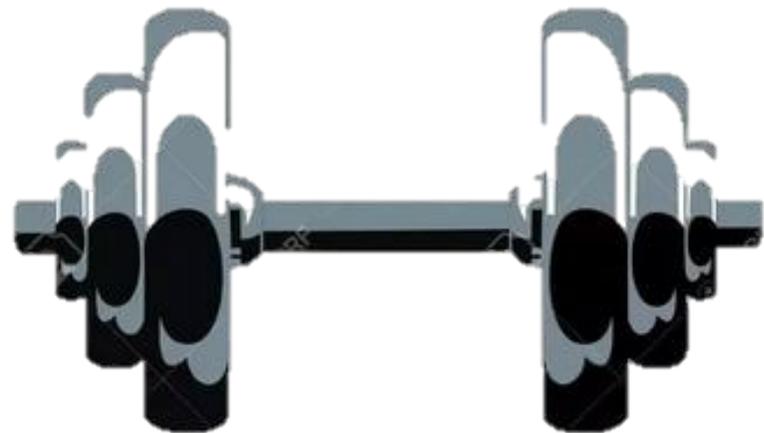
**специальная разминка с использованием тренажеров**



**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](mailto:gou-pro-pu51@yandex.ru)

Сайт: <http://yattim.ru>

