

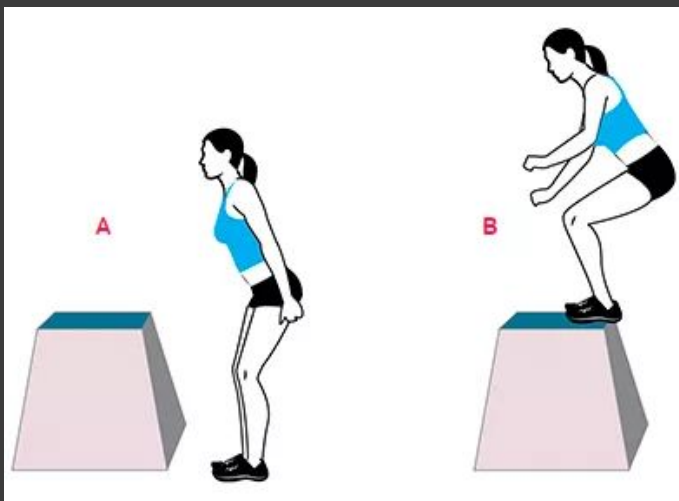
# СКОРОСТНО – СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Работа студентки 2 – го курса

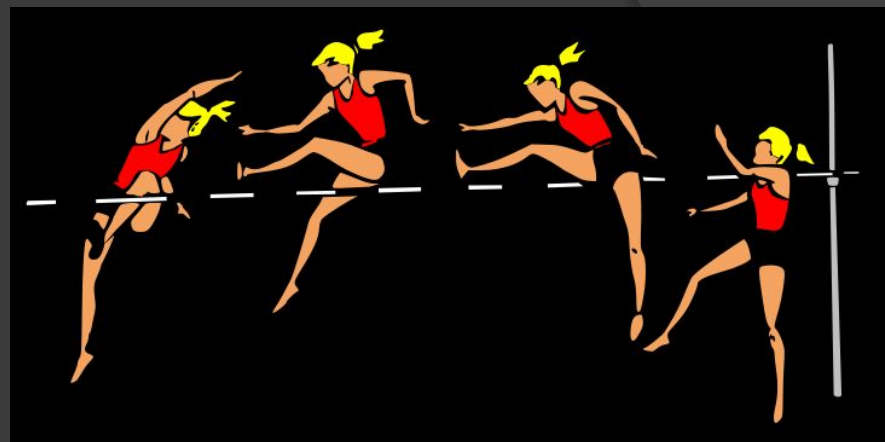
Группы ПК 23 – 16

Кулешовой Анастасии

## Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.



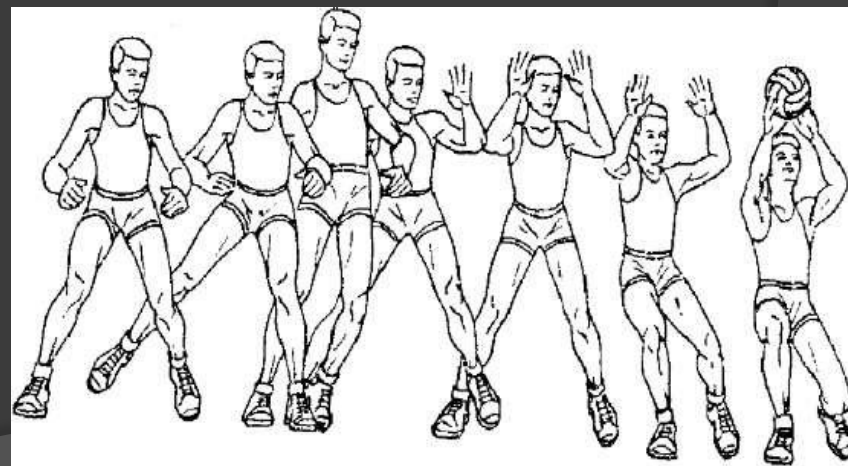
## Прыжки вверх ножницами



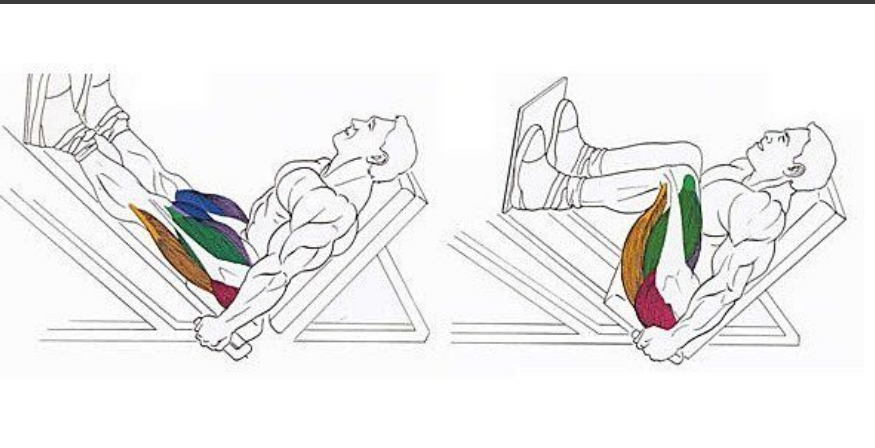
## Прыжки вверх из глубокого приседа



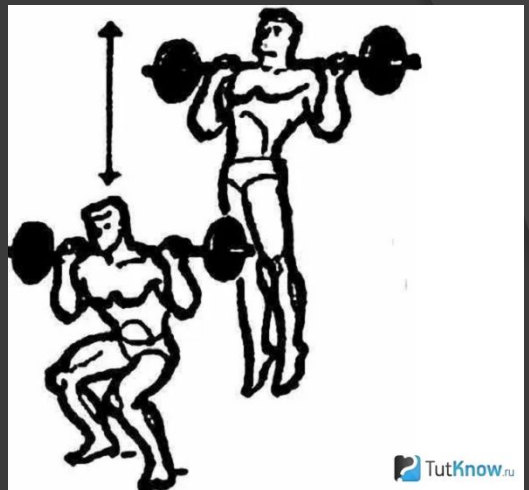
## Имитация блока после одного приставного шага



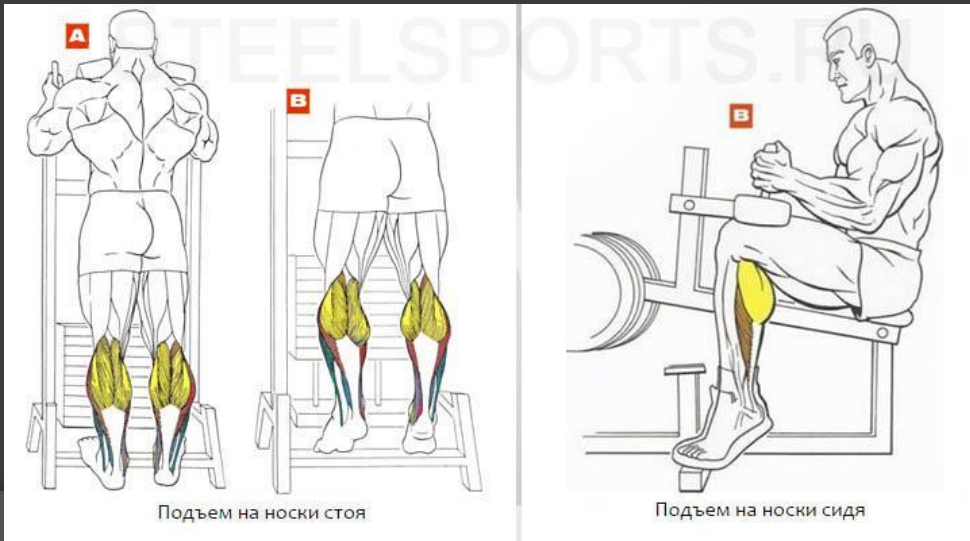
# Жим ногами на тренажере



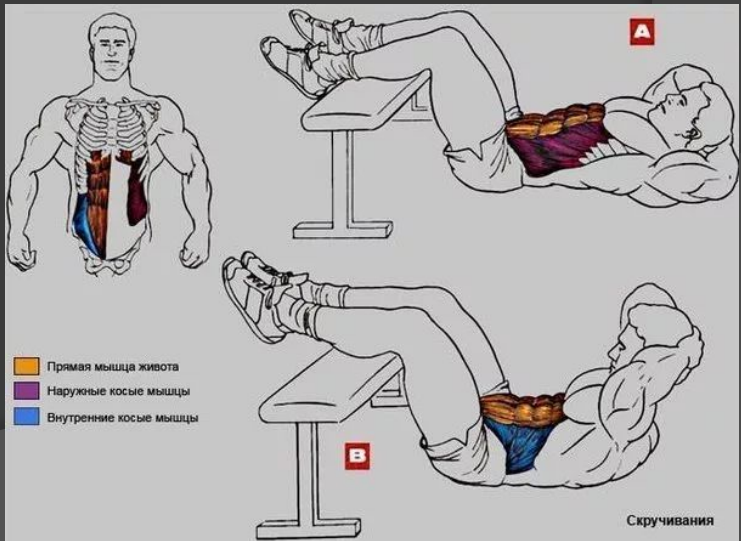
# Выпрыгивание со штангой из полуприседа



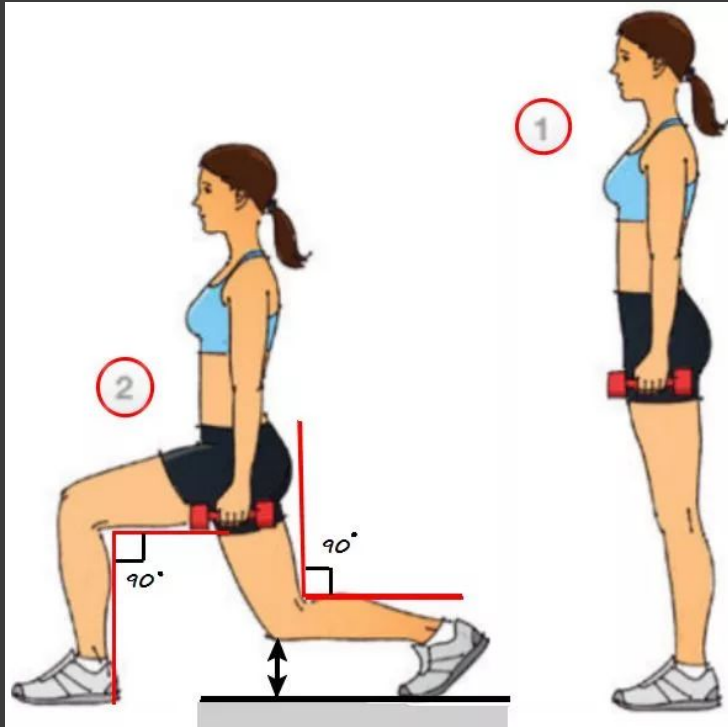
# Подъем на носки на тренажере.



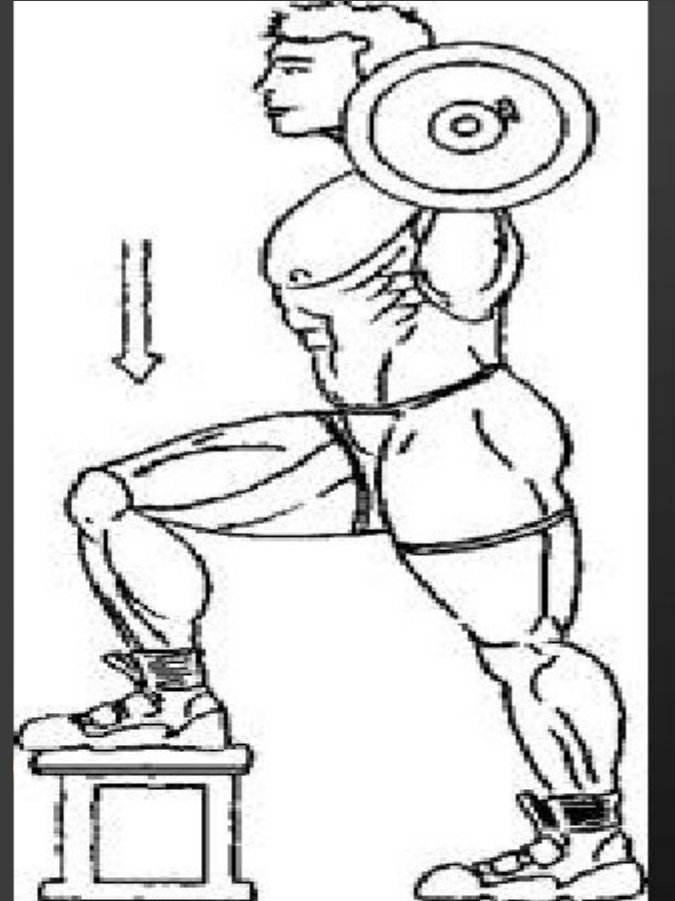
# Пресс



## Выпады вперед



## Восхождения со штангой или отягощением в руках



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**