

## «МОЩНОСТЬ», ТРЕНИРОВКА 1

Действие	Положение тела	Захват	Диапазон движений	Переменные величины
Дотягиваться	Сидя спиной к тренажёру	Нейтральный двумя руками	Большой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подходов: 4</li> <li>• 15:30</li> <li>• Настройки сопротивления: 4+</li> <li>• 85-100% ЧСС<sub>макс</sub></li> <li>• От быстрого до взрывного темпа</li> </ul>
Тянуть	Сидя лицом к тренажёру	Нейтральный двумя руками	Большой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подходов: 4</li> <li>• 15:30</li> <li>• Настройки сопротивления: 4+</li> <li>• 85-100% ЧСС<sub>макс</sub></li> <li>• От быстрого до взрывного темпа</li> </ul>
Шагнуть и тянуть	Стоя спиной к тренажёру	Нейтральный двумя руками	Большой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подходов: 4</li> <li>• 15:30</li> <li>• Настройки сопротивления: 4+</li> <li>• 85-100% ЧСС<sub>макс</sub></li> <li>• От быстрого до взрывного темпа</li> </ul>
Приседание и подъём (чередовать правый и левый неподвижный захват)	Стоя лицом к тренажёру	Двумя руками Противоположный/Неподвижный	Большой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подходов: 4</li> <li>• 15:30</li> <li>• Настройки сопротивления: 4+</li> <li>• 85-100% ЧСС<sub>макс</sub></li> <li>• От быстрого до взрывного темпа</li> </ul>