

«СИЛА», ТРЕНИРОВКА 1

Действие	Положение тела	Захват	Диапазон движений	Переменные величины
Дотягиваться	Сидя спиной к тренажёру	Нейтральный двумя руками	Средний	<ul style="list-style-type: none"> • Подходов: 3 • 30:30 • Настройки сопротивления: 4+ • 70-85% ЧССмакс • От умеренного до быстрого темпа
Тянуть	Сидя лицом к тренажёру	Нейтральный двумя руками	Средний - Большой	<ul style="list-style-type: none"> • Подходов: 3 • 30:30 • Настройки сопротивления: 4+ • 70-85% ЧССмакс • От умеренного до быстрого темпа
Шагнуть и тянуть	Стоя спиной к тренажёру	Нейтральный двумя руками	Средний - Большой	<ul style="list-style-type: none"> • Подходов: 3 • 30:30 • Настройки сопротивления: 4+ • 70-85% ЧССмакс • От умеренного до быстрого темпа
Стоять лицом к тренажёру, присесть и подняться	(Чередовать правый и левый неподвижный захват)	Двумя руками Противоположный/ Неподвижный	Средний - Большой	<ul style="list-style-type: none"> • Подходов: 3 • 30:30 • Настройки сопротивления: 4+ • 70-85% ЧССмакс • От умеренного до быстрого темпа