

Упражнение для развития силы рук:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (на опоре 30-40 см):

7 - 11 лет - 2 подхода 6 раз;

12 - 13 лет - 2 подхода 10 раз;

14 - 15 лет - 3 подход по 12 раз;

16 - 18 лет - 3 подход по 15 раз.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа», ноги на повышенной опоре:

7 - 11 лет - 2 подхода 6 раз;

12 - 13 лет - 2 подхода 10 раз;

14 - 15 лет - 3 подход по 12 раз;

16 - 18 лет - 3 подход по 15 раз.

3. Подтягивание в висе:

7 - 11 лет - (девочки в висе лежа - 2 подхода по 5-8 раз, мальчики 2 подхода по 2-5 раз);

12 - 13 лет - (девочки в висе лежа - 2 подхода по 8-10 раз, мальчики 2 подхода по 5-7 раз);

14 - 15 лет - (девочки в висе лежа - 2 подхода по 10-15 раз, мальчики 2 подхода по 7-9 раз);

16 - 18 лет - (девочки в висе лежа - 3 подхода по 10-15 раз, мальчики 3 подхода по 7-9 раз).

4. Встать с партнером друг против друга и опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением:

7 - 11 лет - 1 подход 5-6 раз;

12 - 13 лет - 1 подход 5-6 раз;

14 - 15 лет - 1 подход 5-6 раз;

16 - 18 лет - 1 подход 5-6 раз.