

на фізичну форму.

енування

ання застосовуються до
в фізичної форми, пов'язаних

витривалість

та витривалості»;
що виникають внаслідок

ення, тобто F.I.T.T.A (частота,
дотримання), у
вої сили та аеробних

е навантаження;
обних та анаеробних
ьби, спринту;
рингу інтенсивності вправ,
м серцевого ритму, рівнем
ення (RPE), розмовним
а;
ть на здатність людей до
о тренувального ефекту;
го компоненту в

ки

пов'язаних зі здоров'ям змін,
лідок розтягування;
и (динамічне та статичне);
(активне та пасивне);
лекс, дестабілізація та
канини (м'язовий крип);
ення, тобто F.I.T.T.A (частота,
дотримання), у

ть на потенційний діапазон

ма

ького тіла;

- Фізіологічні зміни, що відбуваються в час розминки;
- Вправи, які можна використати в тренуванні;
- Можливі структури розминки;
- Важливості специфічних розминок обраного виду тренувань, крім розминки тренінгу включно.

2.8 Заминка

- Необхідність заминки;
- Можливі структури заминки;
- Фізіологічні зміни, що відбуваються в час заминки;
- Специфічні заминки щодо тренувань чи кардіо.

2.9 Прогресія

- Відповідні фізіологічні зміни в організмі внаслідок корекції тренування через певні прогресивні зміни, які можуть бути внесені з точки зору переваг інтенсивності, час, тип, рівень повторення, відпочинок, амплітуда

Список вправ для підготовки до тренування вправ у практичній частині

1. Присідання зі штангою;
2. Тяга верхнього блоку за голову;
3. Тяга нижнього блоку до грудей;
4. Станова тяга;
5. Важільна тяга;
6. Гіперекстензія;
7. Жим штанги лежачи на лаві;
8. Жим від грудей у тренажері;
9. Розведення гантелей стоя;
10. Розведення гантелей в нахилі;
11. Французкий жим лежачи на лаві;
12. Розгинання рук на трицепс;
13. Підйом на біцепс у широкій хваті;