

Теми практичних занять на 2 модуль

М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.

Пульсова крива навантаження під час занять з фізичного виховання.

М'язи рук і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи ніг і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи спини і засоби їх тренування в обмежених умовах.

М'язи черевного пресу і засоби їх тренування в обмежених умовах.