

Тема 5

Класифікація силових фітнес-програм: методи, принципи та особливості виконання

Завдання:

1. Дослідити основні види силових фітнес-програм (тренування з обтяженнями, функціональні тренування, кросфіт, бодібілдинг) та скласти їх класифікацію.
2. Розробити тренувальну програму силової спрямованості для початківців із зазначенням цілей, кількості повторень, підходів і часу відпочинку.
3. Порівняти переваги та недоліки різних методик (наприклад, ізоляційні вправи проти багатосуглобових).
4. Створити графічну презентацію з прикладами комплексів силових вправ для різних груп м'язів.