Заповнити

|  |  |
| --- | --- |
| **ВСТУПНА = АДАПТАЦІЙНА / 10-12[[1]](#footnote-1)%** | |
| ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ-ЗВ’ЯЗКИ | ЧСС до уд/хв. |
| ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ | ЧСС – уд/хв. |
| **ПІДГОТОВЧА = ПОШУКОВА / 38-40%** | |
| ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ 4Х4 | ЧСС – уд/хв. |
| СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ | ЧСС – уд/хв. |
| **ОСНОВНА = ТРЕНУВАЛЬНА / 38-40%** | |
| КАРДІО-ТРЕНУВАННЯ | ЧСС – уд/хв. |
| **ЗАКЛЮЧНА = МОТИВАЦІЙНА / 10-12%** | |
| КОРЕКЦІЯ + РЕАБІЛІТАЦІЯ | ЧСС – уд/хв. |
| ОРГМОМЕНТ | ЧСС – уд/хв. |

1. [↑](#footnote-ref-1)