НЕДЕЛЯ 1 И НЕДЕЛЯ 8

ТЕСТ ДО И ПОСЛЕ

В понедельник первой недели перед тренировкой и в пятницу восьмой недели вместо неё. Отдых между тестами 3 минуты. Запишите результат: через 2 месяца будет с чем сравнить.

ТЕСТ	ЧТО ПИШЕМ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 8
Вис на турнике на двух руках, пока держат пальцы	секунды		
Подтягивания сколько получится чисто, без рывков (или негативные по 3+ секунды)	повторы		
Отжимания от пола или от возвышения, запишите, откуда	повторы		
Удержание палки или рюкзака на прямых руках, до разжатия пальцев	секунды		