

Основные силовые упражнения

Составил свой небольшой **список основных силовых упражнений**, категоризировав их под свои нужды чтобы было удобно чередовать упражнения в рамках микро-периодизации

Возможно кому-то будет полезно тоже, можно скопировать и от отредактировать под себя.

Есть упражнения, которые я знаю, но не внёс в виду того, что они мне просто не нравятся/не интересны, но если у кого-то есть интересные пункты, не вошедшие в список, и они на Ваш взгляд действительно хороши - буду рад послушать

<https://docs.google.com/document/d/1Kf2hOzaWhQVQbHDIUCt3XRE2vKykHkpSVdMQmFryBTg/edit?usp=drivesdk>

Автор **заметки**: konstanello

Revision #1

Created 4 May 2024 16:58:11 by fox_box (Юлия)

Updated 4 May 2024 16:59:44 by fox_box (Юлия)