

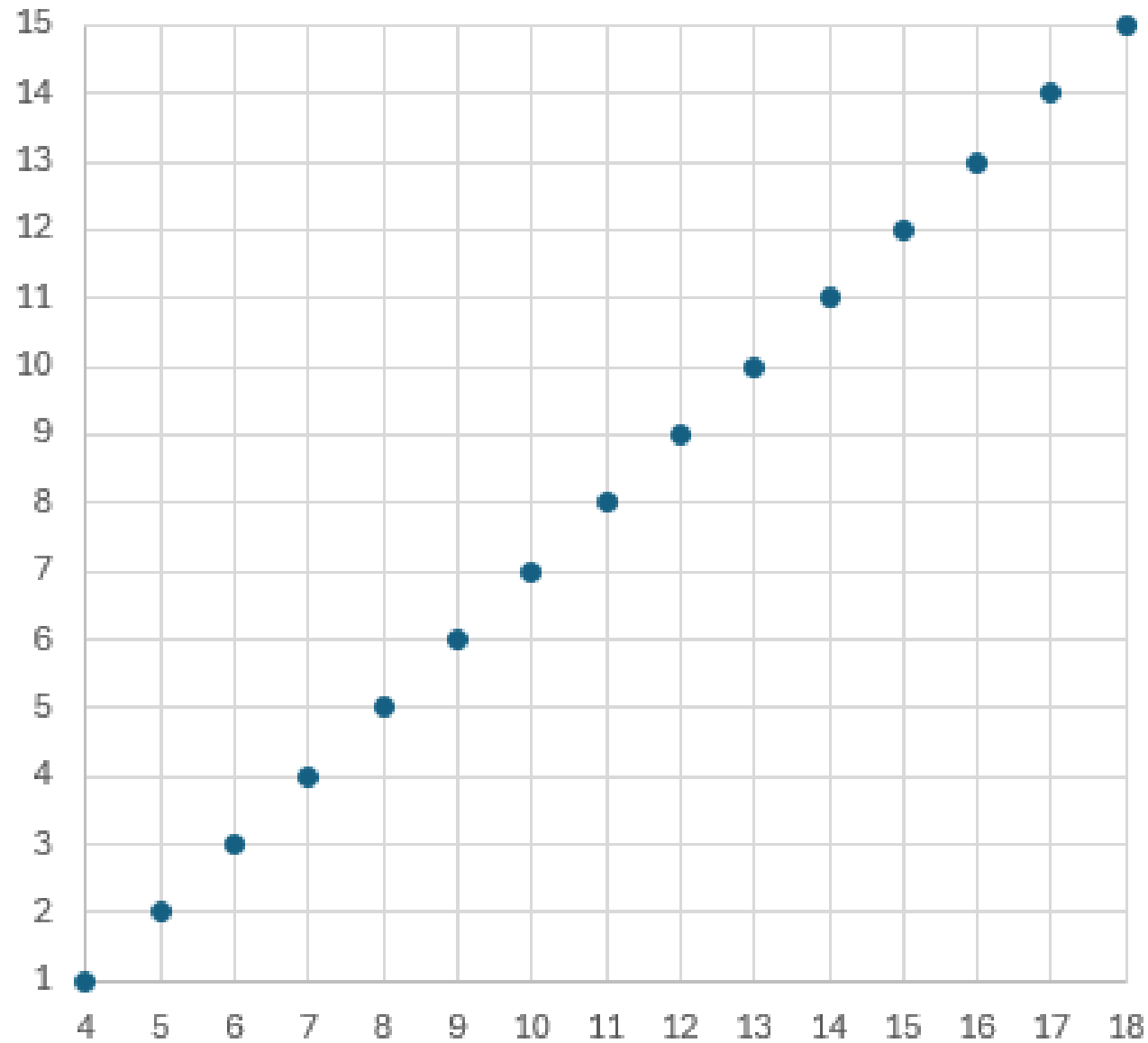
Физическое развитие ребенка

(2024.12.19)

Ребенок поднимает одной рукой гантель
массой ВМТ.

ВМТ: возраст минус три.

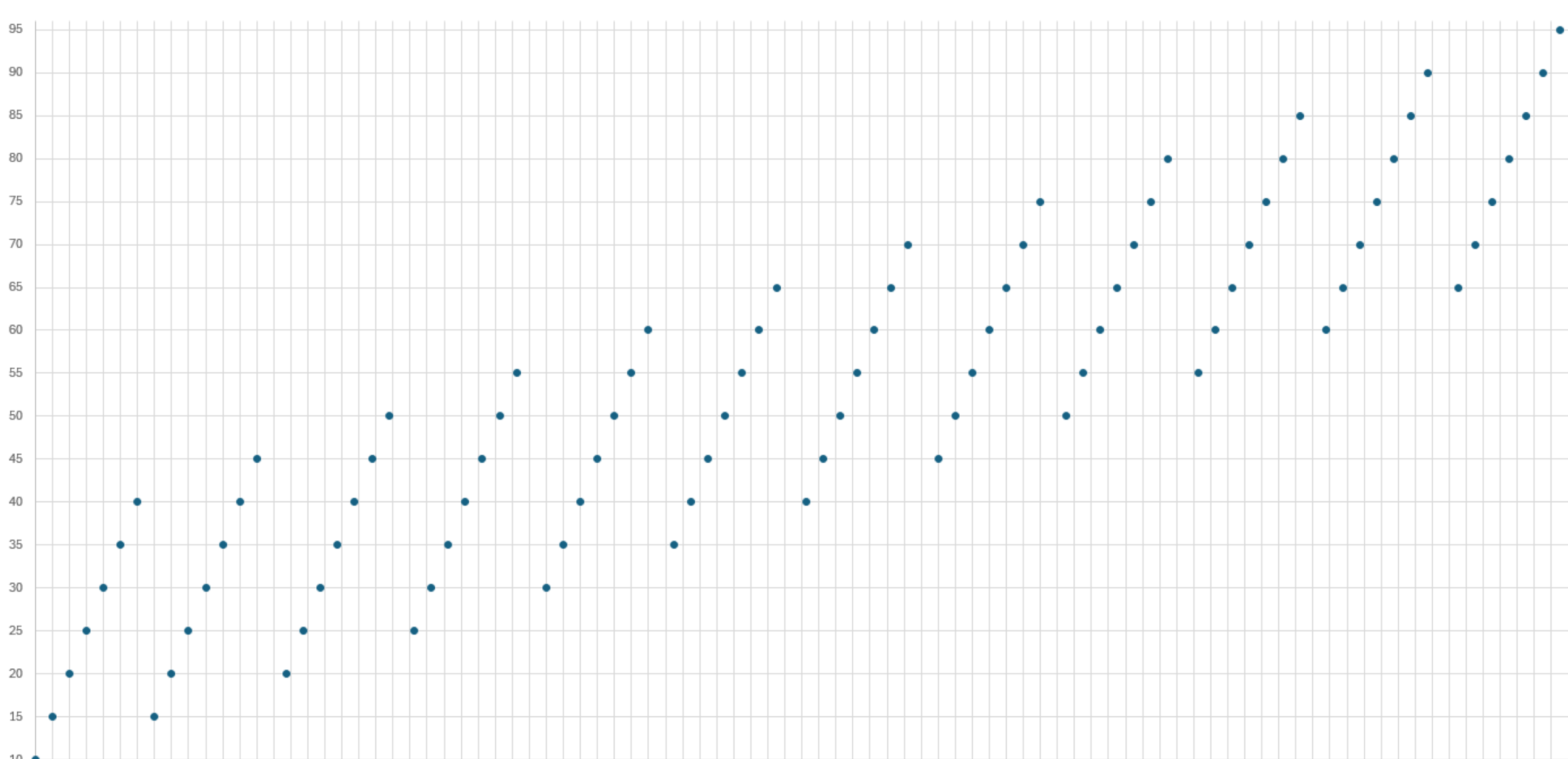
Dumbbell in kg versus Age in years



Количество повторений за одну тренировку увеличивается на пять повторений на каждой тренировке. Тренировочный процесс следует ежемесячной периодизации.

Training session	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug
No 7	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
No 6	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
No 5	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
No 4	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
No 3	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
No 2	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
No 1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Total number of repetitions per training session												

В начале года ребенок поднимает гантель
на 10 повторений. В конце года ребенок
поднимает гантель на 95 повторений.
Ребенок делает семь тренировок в месяц.



nurlybektashev.com

nurlybektashev.com

Физическая сила – это основа всех благ.
Развитие физической силы ребенка – это
приоритет для родителей и учителей.

Дом и школа – это прежде всего места
развития физической силы ребенка.