**Пауэрлифтинг**

1. **Разминка, подводящие упражнения:** <https://youtu.be/mZjuF6Xlx50>
2. **Основная часть: техника становой тяги** <https://youtu.be/e_fittnNaeA>
3. **Заминка** <https://youtu.be/26TDkrm59yo>