**Пауэрлифтинг**

1. **Разминка, подводящие упражнения:** <https://youtu.be/BVEWh2EczLc>

Так как мы занимаемся в домашних условиях это видео смотрим и повторяем до 3й минуты <https://youtu.be/7HTl3pYZ_fs>

**Подводящие упражнения для становой тяги** <https://youtu.be/2aWMFhzeGQg>

**Подводящие упражнения для приседа со штангой** <https://youtu.be/WEg40LK6lHQ>

**Подводящие упражнения для жима лежа** <https://youtu.be/eZ8NgsMvXS0>

1. **Основная часть: техника становой тяги (сумо)** <https://youtu.be/waGIWddqFg4>

**Техника приседа со штангой** <https://youtu.be/NBY1_081DhY>

**Техника жима лежа** <https://youtu.be/V8Wj-2oIMuo>

1. **ОФП м СФП**

<https://youtu.be/OukapGvmxg0>

**Растяжка** <https://youtu.be/tDj2sxljH0A>