**Занятие 16**

***Упражнения для развития силы.***

ОРУ, стретчинг

1. отжимание от мяча

2. отжимание узким хватом

3. подтягивание узким хватом

4. подтягивание широким хватом

5. поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя

6. бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).