

ЗАНЯТИЕ №16. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Силавая выносливость — это способность мышц противостоять утомлению при выполнении силовых упражнений.

Силавая выносливость важна практически для любой деятельности, которая требует использования физической силы и является одним из наиболее важных аспектов физической подготовленности и производительности. Силовая аэробика, является хорошим средством для развития этого качества.



Занятие проводит старший преподаватель Т.Г. Медведева

<https://www.youtube.com/watch?v=WrOiYCz5CFM&feature=youtu.be>