**Шаблон №2. Карта фиксации рабочего веса для каждого блока**

**ФИО конкурсанта:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ волонтера** | **Имя волонтера** | **Рабочий вес1 для каждого блока** | | | | |
| **Разминка** | **1 Блок**  (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) | | **2 Блок**  **(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)** | |
| **Max вес с сохранением правильной техники** | **Рабочий вес для тренировки** | **Max вес с сохранением правильной техники** | **Рабочий вес для тренировки** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***1 - Варианты рабочего веса:***

1. гриф

1. гриф + диски 1,25 кг
2. гриф + диски 2,5 кг
3. гриф + диски весом: 2,5 кг + 1,25 кг
4. гриф + диски 5 кг
5. гриф + диски весом: 5 кг + 1,25 кг
6. гриф + диски весом: 5 кг + 2,5 кг
7. гриф + диски весом: 5 кг + 2,5 кг + 1,25 кг
8. Свободный вес 1,25 кг (диски)
9. Свободный вес 2,5 кг (диски)
10. Свободный вес 5 кг (диски)