

Методические разработки тренера – преподавателя по пауэрлифтингу Васюхина И.И.

Методика тренировки соревновательного упражнения «Становая тяга» в пауэрлифтинге.

Методика тренировки соревновательного упражнения «Жим лёжа» в пауэрлифтинге.

Методика тренировки соревновательного упражнения «Приседания» в пауэрлифтинге.