



SportOn -  $\tilde{N}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{D^2}{D^0}$   $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $\langle$   
 $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^2}{N}$   $\cdot$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D^2}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^2}{D}$   
 $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D^3}{D}$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\mu$   $\frac{D^2}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^3}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   
 $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\mu$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^1}{D}$

$\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D}{\mu}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D^0}{D}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $f$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\gg$   $\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D^1}{2}$   $\frac{D^3}{D^0}$

SportOn

$\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $f$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\pm$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^0}{D}$   $\cdot$

$\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $f$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\pm$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^0}{D}$   $\cdot$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D^1}{4}$   $\frac{D^2}{D^3}$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^1}{D}$ .  
 $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D^1}{4}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\mu$   $\frac{D^1}{2}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D^2}{D^3}$   $\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\tilde{N}$   $f$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\pm$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^0}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D^2}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^1}{4}$   
 $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\pm$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\mu$   $\frac{D^1}{2}$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D}{\mu}$   $\frac{D^1}{4}$ .  
 $\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\mu$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\cdot$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\pm$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^2}{D}$ .

$\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^2}{D^0}$   $\frac{D^0}{D}$  "  $\frac{D}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\mu$   $\frac{D^2}{D^3}$   $\frac{D^1}{D}$   
 $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $\cdot$ ,"  
 $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $f$   $\frac{D}{D}$   $\pm$  .480

$\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^2}{D^0}$   $\frac{D^0}{D}$  "  $\frac{D}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\mu$   $\frac{D^2}{D^3}$   $\frac{D^1}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $\cdot$ ,"  
 $\frac{D}{D}$   $\frac{D^0}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{\mu}$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\frac{D^0}{D}$   $\gg$  - 100%  $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\pm$   $\cdot$   
 $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D^1}{2}$   $\frac{D}{\mu}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{\mu}$   $\frac{D^1}{2}$   $\frac{D}{D}$   $\cdot$   $\frac{D}{\mu}$  -  $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{\mu}$   $\gg$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^3}{D}$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D^2}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\frac{D^2}{D^0}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D^1}{D}$   
[\[ \$\frac{D}{D}\$   \$\frac{D^3}{4}\$   \$\tilde{N} \in \tilde{D}\$   \$\frac{D^3}{4}\$   \$\frac{D}{D}\$   \$\pm\$   \$\frac{D^1}{2}\$   \$\frac{D}{\mu}\$   \$\frac{D}{\mu}\$ ...\]](#)

$\frac{D}{D}$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D^1}{D^0}$   $\frac{D^0}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\cdot$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N} \in$  RUSSIA  
 $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $f$   $\frac{D}{D}$   $\pm$  .1 130

$\frac{D}{D}$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D^1}{D^0}$   $\frac{D^0}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\tilde{N} \in \tilde{D}$   $\cdot$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^3}{4}$   $\tilde{N} \in$  RUSSIA [\[ \$\frac{D}{D}\$   \$\frac{D^3}{4}\$   \$\tilde{N} \in \tilde{D}\$   \$\frac{D^3}{4}\$   \$\frac{D}{D}\$   \$\pm\$   \$\frac{D^1}{2}\$   \$\frac{D}{\mu}\$   \$\frac{D}{\mu}\$ ...\]](#)

$\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $f$   $\frac{D}{D}$   $\pm$   $\frac{D}{D}$   $\tilde{N}$   $\cdot$   $\frac{D^0}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D}{D}$   $\frac{D^3}{4}$   $\frac{D}{D}$   $\gg$   $\frac{D^3}{4}$   
KETTLEBELL LIFTING  
 $\tilde{N} \in \tilde{N}$   $f$   $\frac{D}{D}$   $\pm$  .950





ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Ń• Ń•Đ,Đ¼Đ²Đ¾Đ»Đ,Đ°Đ¾Đ¹ Đ³Đ,Ń€ĐμĐ²Đ¾Đ³Đ¾ Ń•Đ;Đ¾Ń€Ń,Đ°. ĐœĐ°Ń,ĐμŃ€Đ,Đ°Đ» - Ń.../Đ± Đ•Đ°Đ½ĐμŃ•ĐμĐ½Đ,Đμ - Đ½Đ°Đ²Ń•ĐμĐ³Đ´Đ°! [\[ĐŸĐ¾Đ´Ń€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)

**ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° "Đ ŃfĐ°Đ° Ń• Đ³Đ,Ń€ĐμĐ¹" Đ°Ń€Đ°Ń•Đ½Đ°Ń• Ń€ŃfĐ±.460**

ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Ń• Ń•Đ,Đ¼Đ²Đ¾Đ»Đ,Đ°Đ¾Đ¹ Đ³Đ,Ń€ĐμĐ²Đ¾Đ³Đ¾ Ń•Đ;Đ¾Ń€Ń,Đ°. ĐœĐ°Ń,ĐμŃ€Đ,Đ°Đ» - Ń.../Đ± Đ•Đ°Đ½ĐμŃ•ĐμĐ½Đ,Đμ - Đ½Đ°Đ²Ń•ĐμĐ³Đ´Đ°! [\[ĐŸĐ¾Đ´Ń€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)

**ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° "Đ ŃfĐ°Đ° Ń• Đ³Đ,Ń€ĐμĐ¹" Ń•Đ,Đ½Ń•Ń• Ń€ŃfĐ±.460**

ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Ń• Ń•Đ,Đ¼Đ²Đ¾Đ»Đ,Đ°Đ¾Đ¹ Đ³Đ,Ń€ĐμĐ²Đ¾Đ³Đ¾ Ń•Đ;Đ¾Ń€Ń,Đ°. ĐœĐ°Ń,ĐμŃ€Đ,Đ°Đ» - Ń.../Đ± Đ•Đ°Đ½ĐμŃ•ĐμĐ½Đ,Đμ - Đ½Đ°Đ²Ń•ĐμĐ³Đ´Đ°! [\[ĐŸĐ¾Đ´Ń€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)

**ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Kettlebell sport Ń€ŃfĐ±.490**

ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Kettlebell sport Ń.../Đ±, Ń`ĐμĐ»Đ°Đ¾Đ³Ń€Đ°Ń,Đ,Ń• [\[ĐŸĐ¾Đ´Ń€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)

**ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Russia Ń€ŃfĐ±.590**

ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Ń,Ń€Đ,Đ°Đ¾Đ»Đ¾Ń€, Ń.../Đ±, Ń• Đ½Đ°Đ´Đ;Đ,Ń•ŃœŃŹ Đ½Đ° Ń•Đ;Đ,Đ½Đμ [\[ĐŸĐ¾Đ´Ń€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)

**ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Ń,Ń€Đ,Đ°Đ¾Đ»Đ¾Ń€ Ń€ŃfĐ±.490**

ĐđŃfŃ,Đ±Đ¾Đ»Đ°Đ° Ń,Ń€Đ,Đ°Đ¾Đ»Đ¾Ń€. ĐœĐ°Ń,ĐμŃ€Đ,Đ°Đ» - Ń.../Đ± 160 Đ¾Ń€. [\[ĐŸĐ¾Đ´Ń€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)

«*Н*»*Н*,*Д*±*Д*<sup>3/4</sup>»*Д*<sup>0</sup>*Д*<sup>0</sup> *Н*,*Н*∈*Д*,*Д*<sup>0</sup>*Д*<sup>3/4</sup>»*Д*<sup>3/4</sup>*Н*∈

RUSSIA

*Н*∈*Н**ф*±.540

«*Н*»*Н*,*Д*±*Д*<sup>3/4</sup>»*Д*<sup>0</sup>*Д*<sup>0</sup> *Н*,*Н*∈*Д*,*Д*<sup>0</sup>*Д*<sup>3/4</sup>»*Д*<sup>3/4</sup>*Н*∈.

«*Д*<sup>0</sup>*Н*,*Д*μ*Н*∈*Д*,*Д*<sup>0</sup>» - *Н*.../*Д*± 160 *Д*<sup>3</sup>*Н*∈. [*Д*<sup>0</sup>*Д*<sup>3/4</sup>»*Н*∈*Д*<sup>3/4</sup>±*Д*<sup>1/2</sup>*Д*μ*Д*μ...]

- « « *Д*' *Д*<sup>1/2</sup>*Д*<sup>0</sup>*Н*±*Д*<sup>0</sup>»*Д*<sup>3/4</sup>
- « *Д*<sup>0</sup>*Н*∈*Д*μ*Д*'*Н*«*Д*'*Н**ф**Н*%*Д*<sup>0</sup>*Н*•
- 1
- 2
- *Д*±*Д*»*Д*μ*Д*'*Н**ф**Н*±*Н*%*Д*<sup>0</sup>*Н*• »
- *Д*' *Д*<sup>0</sup>*Д*<sup>3/4</sup>*Д*<sup>1/2</sup>*Д*μ*Н*± » »

« *Д*μ*Д*•*Н**ф*±»*Н*С*Н*,*Д*<sup>0</sup>*Н*,*Н*« 1 - 20 *Д*,*Д*• 21