

Возраст 10-12 лет:

- период когда организм девочек более развит, чем у мальчиков, поскольку у них раньше начинается пубертатный период;***
- разница в силовых показателях у детей разного пола в этом возрасте практически не наблюдается;***
- положительно влияют в этот период занятия футболом, баскетболом и хоккеем на льду;***
- в этот же период уже можно начинать заниматься силовыми видами спорта;***
- именно в этом возрасте возможно с помощью тренировок добиться увеличения потенциала в росте мышечной массы.***

