

## ***Возраст 13-15 лет:***

- период когда организм начинает интенсивно меняться, увеличивается мышечная масса, силовые показатели и сердечно–легочная выносливость;***
- у мальчиков в большей степени развивается мышечная масса, а девочки больше предрасположены к набору жировой массы;***
- немного временно ухудшается координация и гибкость, поскольку пубертатный период у всех протекает по-разному, спортивные результаты могут различаться;***
- наступает период когда адекватные силовые тренировки помогают набрать мышечную массу за счет гипертрофии мышечных волокон, что было невозможно в более раннем возрасте из-за отсутствия достаточной концентрации половых гормонов.***