Онлайн тренировки группы «пауэрлифтинг».Тренер Морозова И.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 23.03.2020 | 25.03.2020 | 27.03.2020 |
| **ОРУ**: Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.-прыжки 30 секунд;-бег на месте — 30 секунд;**СФП**:-отжимания от пола с широкой постановкой рук -3х 10;-жим гантелей лежа на полу-3х15;-приседания -3х20;-выпрыгивания из приседа-3х20-изометрические приседания у стены-3х20сек.-подъём корпуса на пресс -3х20;-планка классическая -3х30сек.;**Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. | **ОРУ**: Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.-прыжки 30 секунд;-бег на месте — 30 секунд;**СФП**:- отжимания (обратные)-3х10;-жим гантелей вверх-3х15;-махи гантелями стоя -3х10;-разведение гантелей в наклоне -3х10;-тяга гантели в наклоне -3х10;-лодочка -3х10;-подъем ног лежа на спине-3х20;-«скалолаз»-3х20;**Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. | **ОРУ**: Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.-прыжки 30 секунд;-бег на месте — 30 секунд;**СФП**:-отжимания от пола: \*с широкой постановкой рук -1х10;\*на ширине плеч-1х10;\*узко-1х10;-разводка гантелей лежа на полу-3х15;-приседания -3х20;-«берпи»-3х10-изометрические приседания у стены-3х20сек.-«скручивания» -3х20;-планка классическая -3х30сек.;**Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. |
| 30.03.2020 | 1.04.2020 | 3.04.2020 |
| **ОРУ**.**ОФП**: -отжимания от пола(руки широко)-4х 10;-жим гантелей лежа на полу-3х15;-приседания -3х20;-выпады-3х20-изометрические приседания у стены-3х30сек.-подъём корпуса на пресс -3х20;-планка классическая -3х40сек.;**Растяжка**. | **ОРУ.****СФП**:- отжимания от пола с хлопком-3х мах;-жим гантелей вверх-3х15;-махи гантелями стоя -3х10;-разведение гантелей в наклоне -3х10;-наклоны с гантелью-3х15-тяга гантели в наклоне -3х10;-лодочка -3х10;-подъем ног лежа на спине-3х20;-«скалолаз»-3х20;**Растяжка**. | **ОРУ.****СФП**:-отжимания от пола: \*с широкой постановкой рук -2х10;\*на ширине плеч-2х10;\*узко-2х10;-разводка гантелей лежа на полу-3х15;-приседания -3х20;-выпады-3х10-изометрические приседания у стены-3х30сек.-«скручивания» -3х20;-планка классическая -3х30сек.;**Растяжка**. |
| 6.04. | 8.04. | 10.04. |
| **ОРУ.****ОФП**:Круговая тренировка№1 (3 кругов с 2мин.отдыхом):5-отжиманий;10- подъёмов корпуса на пресс;15- приседаний;Отдых 10 мин.Круговая тренировка№2 (на время. 10сек. каждое упражнение) 3кругов с 2 мин. отдыхом. -бёрпи;-скалолаз;-приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).**Растяжка**. | **ОРУ.****ОФП**:- отжимания (обратные)-3х10;-жим гантелей вверх-3х15;-махи гантелями стоя -3х10;-разведение гантелей в наклоне -3х10;-тяга гантели в наклоне -3х10;-лодочка -3х10;-подъем ног лежа на спине-3х20;-«скалолаз»-3х20;**Растяжка**. | **ОРУ.****ОФП**:Круговая тренировка№1 (3 кругов с 2мин.отдыхом):5-отжиманий;10- подъёмов корпуса на пресс;15- приседаний;Отдых 10 мин.Круговая тренировка№2 (на время. 10сек. каждое упражнение) 3кругов с 2 мин. отдыхом. -бёрпи;-скалолаз;-приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).**Растяжка**. |
| 13.04 | 15.04 | 17.04 |
| **ОРУ**.**ОФП**: -отжимания от пола(руки широко)-4х 10;-жим гантелей лежа на полу-3х15;-приседания -3х20;-выпады-3х20-изометрические приседания у стены-3х30сек.-подъём корпуса на пресс -3х20;-планка классическая -3х40сек.;**Растяжка**. | **ОРУ.****СФП**:- отжимания от пола с хлопком-3х мах;-жим гантелей вверх-3х15;-махи гантелями стоя -3х10;-разведение гантелей в наклоне -3х10;-наклоны с гантелью-3х15-тяга гантели в наклоне -3х10;-лодочка -3х10;-подъем ног лежа на спине-3х20;-«скалолаз»-3х20;**Растяжка**. | **ОРУ.****СФП**:-отжимания от пола: \*с широкой постановкой рук -2х10;\*на ширине плеч-2х10;\*узко-2х10;-разводка гантелей лежа на полу-3х15;-приседания -3х20;-выпады-3х10-изометрические приседания у стены-3х30сек.-«скручивания» -3х20;-планка классическая -3х30сек.;**Растяжка**. |