Домашние самостоятельные тренировки группы «пауэрлифтинг»

Тренера – преподавателя Морозовой И.А.

С 25 мая по 29 мая 2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1тренировка | 2 тренировка | 3 тренировка |
| **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 (руки широко)-5х 10;  -жим гантелей лежа на полу-3х15;  -разводка гантелей стоя 3х15;  -приседания -3х20;  -выпады-3х20  -приседания на одной ноге («пистолетиком») 3х10;  -приседания с выпрыгиванием ( с выходом на прыжок) 3х20;  -подъём корпуса на пресс -3х20;  -планка классическая -3х40сек.;  **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 хлопком-5х мах;  -жим гантелей вверх-5х15;  -махи гантелями стоя -3х10;  -разведение гантелей в наклоне -3х10;  -наклоны с гантелью-5х15  -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 -3х10;  \*на ширине плеч-3х10;  \*узко-3х10;  -разводка гантелей лежа на полу-3х15;  -приседания ( медленные, на полусогнутых)-5х10;  -выпады -5х10  -изометрические приседания у стены-3х60сек.  -«скручивания» -3х20;  -планка классическая -3х30сек.;  **Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. |