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. |