Домашние самостоятельные тренировки группы «пауэрлифтинг»

Тренера – преподавателя Морозовой И.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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**:  Круговая тренировка№1 (5 кругов с 2мин.отдыхом):  5-отжиманий;  10- подъёмов корпуса на пресс;  15- приседаний;  Отдых 10 мин.  Круговая тренировка№2 (на время. 10сек. каждое упражнение) 5кругов с 2 мин. отдыхом.  -бёрпи;  -скалолаз;  -приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).  **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**:  Круговая тренировка№1 (5 кругов с 2мин.отдыхом):  5-отжиманий;  10- подъёмов корпуса на пресс;  15- приседаний;  Отдых 10 мин.  Круговая тренировка№2 (на время. 10сек. каждое упражнение) 5кругов с 2 мин. отдыхом.  -бёрпи;  -скалолаз;  -приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).  **Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. |