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. |