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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **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. |
|  |  |  |
| **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**. |
|  |  |  |
| **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**. |
|  |  |  |
| **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**. |