Домашние тренировки группы «пауэрлифтинг», «атлетизм». Тренер Морозова И.А.

С 31января по 4 февраля 2022г.

Условия выполнения упражнений: Группы «пауэрлифтинг-1» выполняют упражнения в 3-х подходах, а группы «пауэрлифтинг 2,3»и «атлетизм» в 5-и подходах. При отсутствии гантелей, используем пластиковые бутылки наполненные водой. При отсутствии перекладины – выходим во дворы на спортплощадки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31.01.2022 | 02.02.2022 | 04.02.2022 |
| **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**:  -подтягивания на перекладине-3-5хмах;  -отжимания от пола с широкой постановкой рук 3-5х 10;  -жим гантелей лежа на полу-3-5х15;  -приседания -3-5х20;  -выпрыгивания из приседа- 3-5х20  -изометрические приседания у стены-3-5х20сек.  -подъём корпуса на пресс - 3-5х20;  -планка классическая - 3-5х30сек.;  **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)- 3-5х10;  -жим гантелей вверх-3-5х15;  -махи гантелями стоя -3-5х10;  -разведение гантелей в наклоне -3-5х10;  -тяга гантели в наклоне - 3-5х10;  -«лодочка» -3-5х10;  -подтягивания на перекладине-3-5хмах;  -подъем ног лежа на спине- 3-5х20;  -«скалолаз»-3-5х20;  **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**:  -подтягивания на перекладине-3-5хмах;  -отжимания от пола 1-3круга:  \*с широкой постановкой рук -1х10;  \*на ширине плеч-1х10;  \*узко-1х10;  -разводка гантелей лежа на полу-3-5х15;  -приседания -3-5х20;  -«берпи»-3-5х10  -изометрические приседания у стены-3-5х20сек.  -«скручивания» -3-5х20;  -планка классическая - 3-5х30сек.;  **Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. |
| 07.02.2022 | 09.02.2022 | 11.02.2022 |
| **ОРУ**. см.31.01.  **ОФП**: -подтягивания на перекладине-3-5хмах;  -отжимания от пола(руки широко)-4-5х 10;  -жим гантелей лежа на полу-3-5х15;  -приседания -3-5х20;  -выпады-3-5х20  -изометрические приседания у стены-3-5х30сек.  -подъём корпуса на пресс -3-5х20;  -планка классическая -3-5х40сек.;  **Растяжка**. | **ОРУ.** Смотри 02.02.  **СФП**:  -подтягивания на перекладине-3-5хмах;  - отжимания от пола с хлопком-3х мах;  -жим гантелей вверх-3-5х15;  -махи гантелями стоя -3-5х10;  -разведение гантелей в наклоне -3-5х10;  -наклоны с гантелью-3-5х15  -тяга гантели в наклоне - 3-5х10;  -«лодочка» -3-5х10;  -подъем ног лежа на спине-3-5х20;  -«скалолаз»-3-5х20;  **Растяжка**. | **ОРУ.** Смотри 04.02.  **СФП**:  -подтягивания на перекладине-3-5хмах;  -отжимания от пола 3-5кругов:  \*с широкой постановкой рук -1х10;  \*на ширине плеч-1х10;  \*узко-1х10;  -разводка гантелей лежа на полу-3-5х15;  -приседания -3-5х20;  -выпады-3-5х10  -изометрические приседания у стены-3-5х30сек.  -«скручивания» -3-5х20;  -планка классическая - 3-5х30сек.; **Растяжка**. |