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**. |