План самостоятельной работы обучающихся

Пауэрлифтинг

2 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя |
| **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):  10-отжиманий;  15- подъёмов корпуса на пресс;  20- приседаний;  Отдых 10 мин.  Круговая тренировка№2 (на время. 10сек. каждое упражнение) 5кругов с 2 мин. отдыхом.  -бёрпи (приседания, отжимания и выпрыгивания);  -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)-5х10;  -жим гантелей вверх-5х10;  -махи гантелями стоя -3х10;  -разведение гантелей в наклоне -3х10;  -тяга гантели в наклоне -5х10;  -«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 -4х10;  \*на ширине плеч-4х10;  \*узко-4х10;  -разводка гантелей лежа на полу-3х15;  -приседания ( медленные, на полусогнутых)-5х10;  -выпады -5х10  -изометрические приседания у стены-3х60сек.  -«скручивания» -3х20;  -планка классическая -3х30сек.;  **Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. |