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. |