План самостоятельной работы обучающихся

Пауэрлифтинг

4 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 неделя | 1 неделя | 2 неделя |
| 1 тренировка | 2 тренировка | 1 тренировка |
| **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 -4х 10;-жим гантелей лежа на полу-4х15;-приседания -5х10 (стопы узко + на ширине плеч + стопы широко);-выпрыгивания из приседа-4х20-изометрические приседания у стены-3х30сек.-подъём корпуса на пресс -3х30;-планка классическая -3х60сек.;**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 хлопком-4х мах;-жим гантелей вверх-5х15;-махи гантелями стоя -4х10;-разведение гантелей в наклоне -4х10;-наклоны с гантелью-5х15-тяга гантели в наклоне -4х10;-лодочка -4х10;-подъем ног лежа на спине-4х30;-«скалолаз»-4х30;**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-4х15;-приседания -5х20 (медленные, на полусогнутых);-выпады-3х20;-изометрические приседания у стены-3х30сек.-«скручивания» -3х30;-планка классическая -3х60сек.;**Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 неделя | 3 неделя | 3 неделя |
| 2 тренировка | 1 тренировка | 2 тренировка |
| **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):5-отжиманий;10- подъёмов корпуса на пресс;15- приседаний;Отдых 10 мин.Круговая тренировка№2 (на время. 10сек. каждое упражнение) 5кругов с 2 мин. отдыхом. -бёрпи;-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)-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**:Круговая тренировка№1 (5 кругов с 2мин.отдыхом):5-отжиманий;10- подъёмов корпуса на пресс;15- приседаний;Отдых 10 мин.Круговая тренировка№2 (на время. 10сек. каждое упражнение) 5кругов с 2 мин. отдыхом. -бёрпи;-скалолаз;-приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).**Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. |