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. |