Домашние тренировки группы «пауэрлифтинг», «атлетизм» с 14по25 февраля. Тренер Морозова И.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14.02.2022 | 16.02.2022 | 18.02.2022 |
| **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**:-отжимания от пола с широкой постановкой рук - 3-5х 10;-жим гантелей лежа на полу-3-5х15;-приседания -3х20;-выпрыгивания из приседа- 3-5х20-изометрические приседания у стены-3х20сек.-подъём корпуса на пресс -3х20;-планка классическая -3х30сек.;**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;-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 -1-3х10;\*на ширине плеч-1-3х10;\*узко-1-3х10;-разводка гантелей лежа на полу-3-5х15;-приседания -3-5х20;-«берпи»-3-5х10-изометрические приседания у стены-3х20сек.-«скручивания» -3х20;-планка классическая -3х30сек.;**Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд - самостоятельно. |
| 21.02.2022 | 23.02.2022 | 25.02.2022 |
| **ОРУ** смотри 14.02.22**ОФП**: -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-3х30сек.-подъём корпуса на пресс -3х20;-планка классическая -3х40сек.;**Растяжка**. | **ОРУ** смотри 16.02.22**СФП**:- отжимания от пола с хлопком-3-5х 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-3х20;-«скалолаз»-3х20;**Растяжка**. | **ОРУ** смотри 18.02.22**СФП**:-отжимания от пола: \*с широкой постановкой рук -2-3х10;\*на ширине плеч-2-3х10;\*узко-2-3х10;-разводка гантелей лежа на полу-3-5х15;-приседания -3-5х20;-выпады-3-5х10-изометрические приседания у стены-3х30сек.-«скручивания» -3х20;-планка классическая -3х30сек.;**Растяжка**. |