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**. |