

ГБОСОШ №22 СП «ДЮСШ № 1
План работы с 12 по 31 мая 2020г.
Тренер преподаватель по пауэрлифтингу: Васюхин И.И.

День недели	Упражнения	Объём нагрузки	Время в минутах
Среда 13.05.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
1.	Выпады + прыжки в верх	5 подходов -6раз	10 мин
2.	Тяга в наклоне 90гр	6 подходов -10 раз	10 мин
3.	«Шраги» (круговые вращение плеч, вперед, назад, стоя)	8подходов -6 раз	10 мин
4.	Подтягивание веса к подбородку узким хватом, стоя	6 подходов -15раз	10 мин
5.	Упр. на трицепс, стоя с весом, сгибая руки в локтях.	5 подходов -15 раз	10 мин
6.	Пресс « Велосипед»	5 подходов -15раз	10 мин
7	Растяжка		20 мин

День недели	Упражнения	Объём нагрузки	Время в минутах
Пятница 15.05.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
1.	Отбрасывание ног + «берте» с выпрыгиванием в верх	4под.- 10раз	10 мин
2.	Присед на одной ноге, по очереди с весом в руке	8 под.- 12раз	10 мин
3.	Подтягивание веса к паху в наклоне стоя, (спина прямая)	8под.- 10раз	10 мин
4.	Разводка: руки с весом в стороны (лежа на спине)	5 под.- 15раз	10 мин
5.	Пресс: подъём ног, лежа на спине	4под. – 20 раз	10 мин
6.	Отжимание с весом	5 под- 20раз	10 мин
7.	Растяжка		20 мин

День недели	Упражнения	Объём нагрузки	Время в минутах
Понедельник 18.05.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
1.	Короткие прыжки (скакалка)	5 под. 20 раз отдых 1 мин	10 мин
2.	Тяга становая с весом	5 под. -20раз	10 мин
3.	Жим сидя с весом	5 под. -15раз	10 мин
4.	Перевод (перекаты с одной ноги на другую, с одной ноги на другую)	5 под. по 3 мин отдых 1 мин	10 мин
5.	Планка прямые руки/локти/боковая	5 под. -10раз	10 мин
6.	Прыжки на одной ноге	5 под. - 15раз отдых 1 мин	10 мин
7.	Растяжка		20 мин

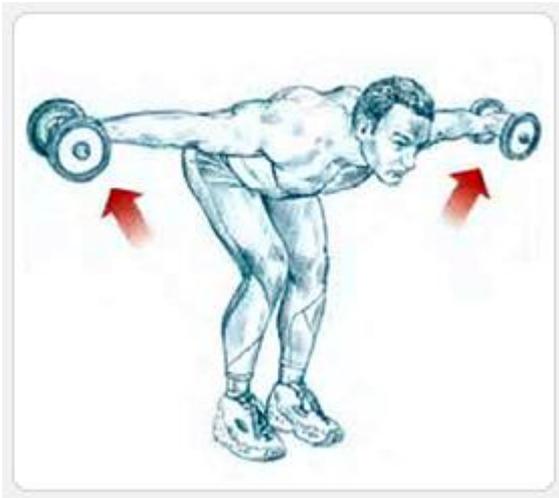
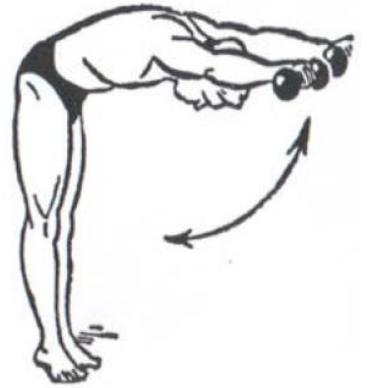
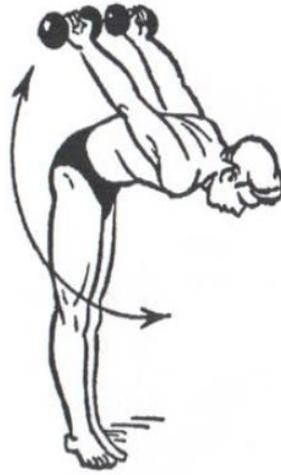
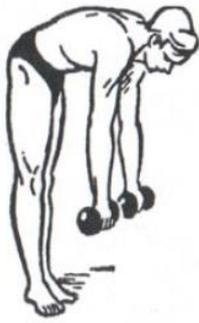
День недели	Упражнения	Объём нагрузки	Время в минутах
Среда 20.05.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
1	Нагр .комбинация с палочкой	5 под. по 3 мин	10 мин
2.	Швунг .жим на скорость (комбиниров из – за головы +с груди поочередно с весом)	8под по 1 5раз	10 мин
3.	Становая тяга на одной ноге (поочередно) с весом.	5 под. по 20 секунд отдых 2мин	10 мин
4.	Присед на грудь с весом	3под. 20 раз отдых 2 минут	10 мин
5.	ОФП (прокачка рук произвольно)	3 под. 20 раз отдых 2минут	10 мин
6.	Пресс планка	5 под.по 20 раз отдых 2 минуты	10 мин
7.	Растяжка		20 мин

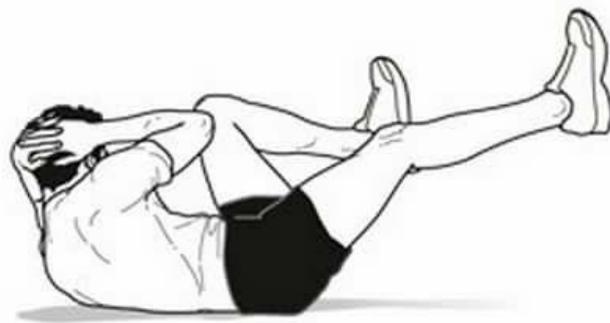
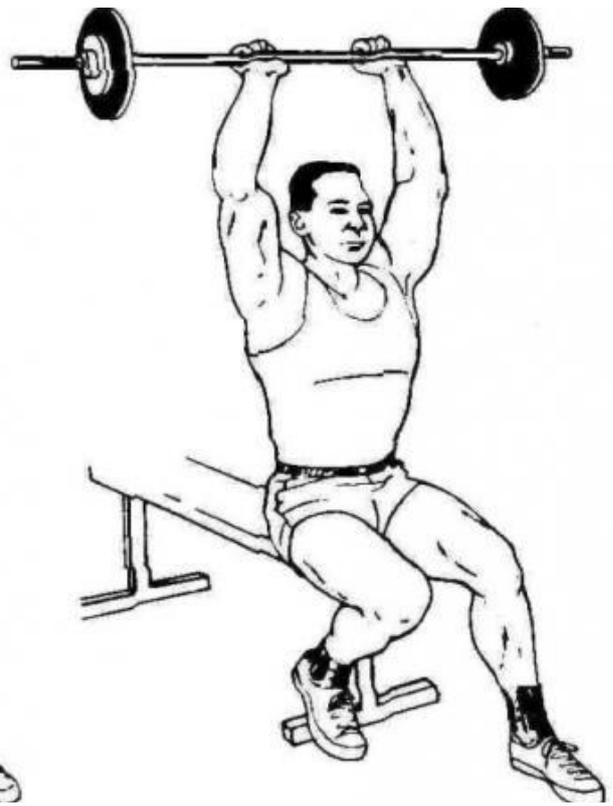
День недели	Упражнения	Объём нагрузки	Время в минутах
Пятница 22.05.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
1.	«Бёрти»	6под. 10раз, отдых 2мин.	10 мин
2.	Супер сед (полу присед с весом, выпрыгивание в верх с весом, выпрыгиванием в верх без веса)	3 под- 15 раз	10 мин
3.	Наклоны, стоя к правой и левой ноге с весом	6 под- 10 раз	10 мин
4.	«Супер -сет» (разводы веса в стороны, разводы веса с наклоном)	5 под- 25 раз, отдых 2 минуты	20 мин
5.	Пресс, подъем ног лёжа на спине	5 под- 10раз	10 мин
6.	Растяжка		20 ми

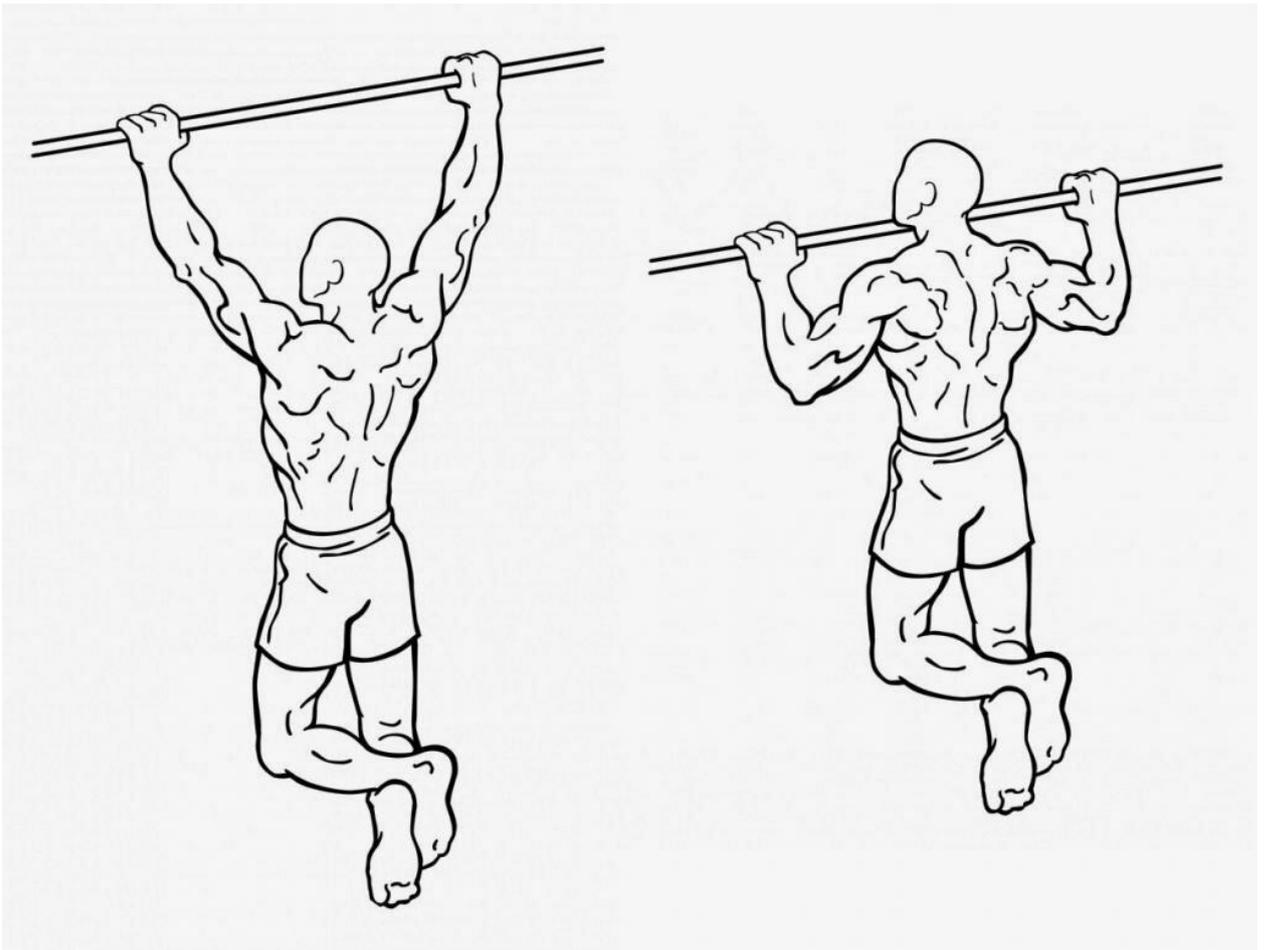
День недели	Упражнения	Объём нагрузки	Время в минутах
Понедельник 25.05.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
1.	Рывковые уходы с палкой	5 под- 10 раз отдых 1 минуты	10 мин
2.	Приседание с весом внизу за спиной	5 под-10раз отдых 1минуты	10 мин
3.	Наклоны с весом стоя	5 под- 15раз отдых 1 минуту	10 мин
4.	Жим из – за головы сидя	5 под- 10раз	10 мин
5.	Пресс скручивания, сидя с весом в руках	5 под- 20 раз отдых 1 минуту	10мин
6.	Растяжка		20мин

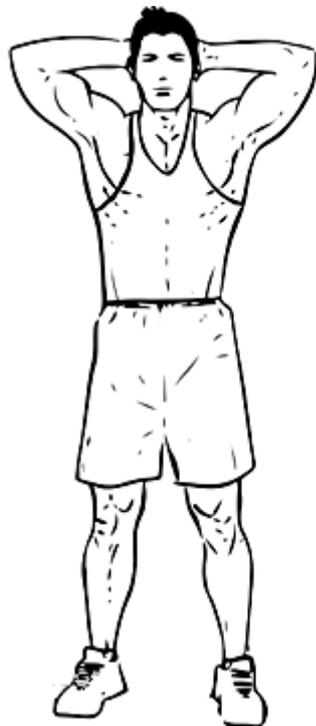
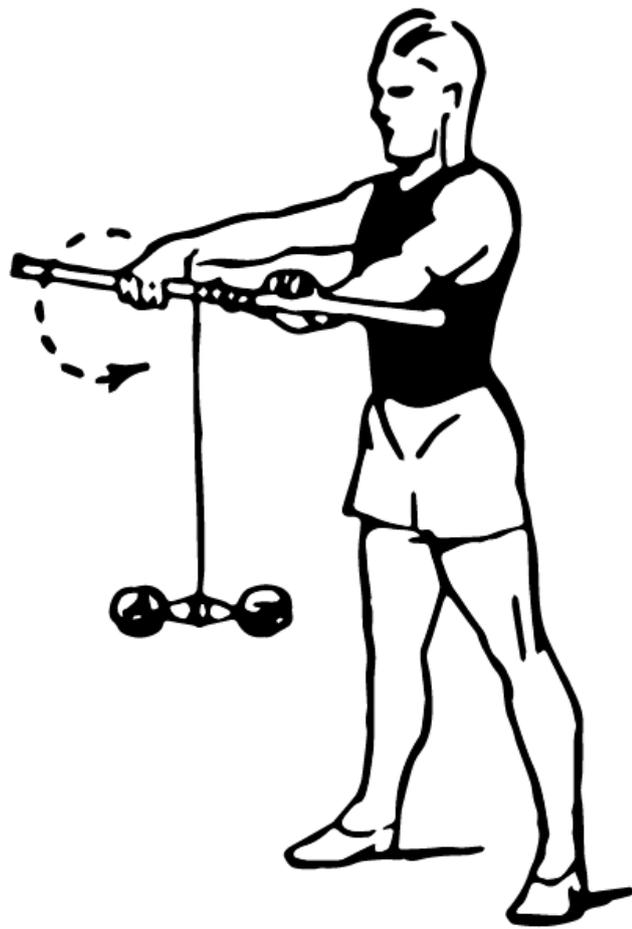
День недели	Упражнения	Объём нагрузки	Время в минутах
Среда 27.05.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10мин
1.	Протяжка узким хватом + приседание с весом	5под.по10раз	10 мин
2.	«Супер сет» прыжки на небольшую возвышенность прыжки в ножницы, поочередно.	5под.по 10 раз на каждую ногу	15мин
3.	Выпад за ногу поочередно	5 под.15 раз отдых 1мин.	10мин
4.	Тяга с плитов одной рукой поочередно с весом	5 под.15 раз отдых 2 мин.	10 мин
5.	Жим, лёжа, одной рукой (поочередно с весом)	3 под. по браз отдых 1мин .	10 мин
6.	Пресс – подъём туловища до угла45гр.	5 под. 20 раз отдых 1 мин.	10 мин
7.	Растяжка		20 мин

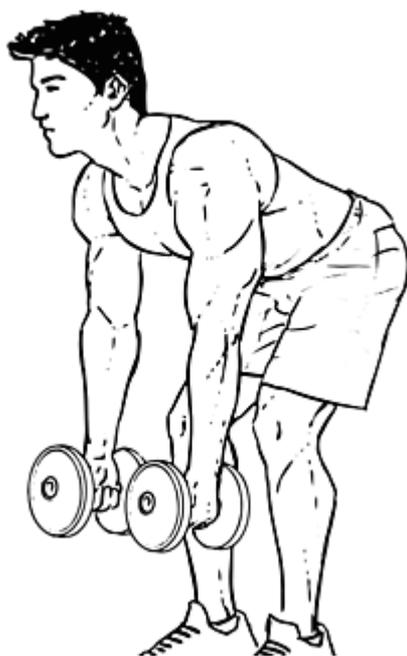
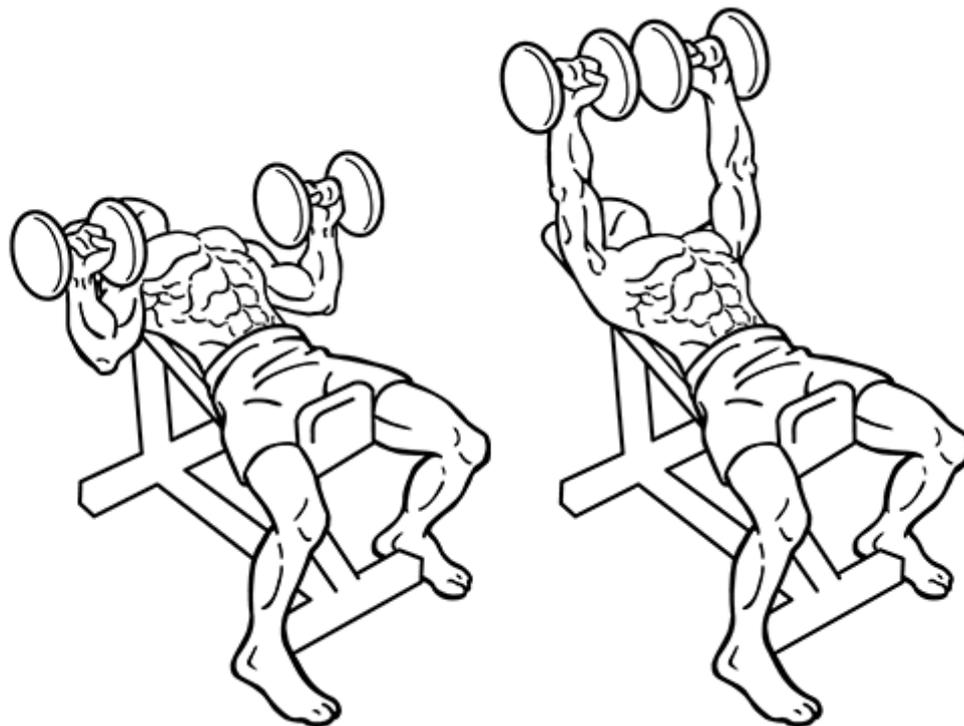
День недели	Упражнения	Объём нагрузки	Время в минутах
Пятница 29.05.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10мин
1.	Комбинированная активная планка	6 под. 10 раз отдых 1 мин	10 мин
2.	Жим на скорость (комбинированный из-за головы ,с груди по очереди ,с весом)	5 под. по 8раз отдых 2мин	10 мин
3.	Становая тяга, на одной ноге по очереди с весом.	бпод. по 8раз	10 мин
4.	Присед на груди с весом	4под.10 раз	10 мин
5.	Упр. на трицепс	5 под.8раз	10 мин
6.	Прыжки в длину	3под. 20раз	10 мин
7.	Растяжка		20 мин











Инвентарь можно заменить: Бутылками с водой, мешочки с песком или с крупой, стулья, швабра, и т.д.

Нам смелым, и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути
Ребят не страшат тренировки —
Пусть сердце стучится в груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким
Быть надо всегда впереди.