

ГБОСОШ №22 СП «ДЮСШ №1
План работы с 06 по 30 апреля 2020г.
Тренер преподаватель по пауэрлифтингу Васюхин И.И.

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Понедельник 06.04.2020г.	Разминка ОРУ.		10 мин
1.	Рывок от пола с палочкой	5 подходов -6раз	10 мин
2.	Прыжки из седа в верх	6 подходов -12 раз	10 мин
3	Тяга становая не сгибая ног в коленях с маленьким весом	8подходов -6 раз	10 мин
4	Отжимание обратным хватом от дивана.	6 подходов -10раз	10 мин
5	Упр. на трицепс, стоя с маленьким весом, сгибая руки в локтях.	5 подходов -12 раз	10 мин
6	Упр. на трицепс, стоя руки прямые ,с маленьким весом над головой.	5 подходов -12 раз	10 мин
7.	Бабочка	3 подхода по 30 секунд отдых 3 мин	10 мин
8	Растяжка		20 мин

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Среда 08.04.2020г.	Разминка ОРУ.		10 мин
1.	Рывок в сед + уходы с палкой	4подхода- 8раз	10 мин
2.	Присед на одной ноге, по очередной с маленьким весом в руках	8 подходов- 8 раз	20 мин
3.	Наклоны стоя с маленьким весом	8подходов – 6раз	10 мин
4.	Разводка : руки с маленьким весом в стороны (лежа на спине	5 подходов – 12раз	20 мин
5.	Пресс: подъём ног, лежа на спине	4подходов – 15 раз	10 мин
6.	Отжимание от пола	5 подходов 20раз	10 мин
	Растяжка		20 мин

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Пятница 10.04.2020г.	Разминка ОРУ.		10 мин
1.	На грудь в сед с палочкой	6 подходов -8раз	20 мин
2.	Приседание до прямого угла в коленном суставе в кол. суставе 90гр.	4 подходов-10раз с остановкой 10 сек.	10 мин
3.	Обратная гиперэнстензия: (и.п. лежа на возвышении-стульях на животе , ноги на вису ,согнутые в коленном суставе 90гр.поочередно опускание снизу – в верх не разгибая калений ,ног	6подходов -12раз	10 мин
4.	Жим из-за головы стоя, с весом	6 подходов- 10 раз	10 мин
5.	Пресс: Подсет туловища (и.п. лежа на спине, ноги зацеплены за низ дивана)	5 подходов – 15раз	10 мин
6.	Скакала		5 мин
7.	Растяжка		20 мин

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Понедельник 13.04.2020г.	Разминка ОРУ.		10 мин
1.	Разводка рук с весом в стороны, лежа на спине.	5 подходов 20 раз отдых 1 мин	10 мин
2.	Тяга становаая не сгибая ног в коленях (с палкой)	5 подхода -15раз	10 мин
3.	Жим из-за головы, стоя с весом.	5 подхода -10раз	10 мин
4.	Упражнение велосипед (лежа на спине)	5 подходов по 3 мин отдых 1 мин	20 мин
5.	Планка прямые руки/локти/боковая	5 подхода -10раз	10 мин
6.	Прыжки на одной ноге	5 подходов - 20 раз отдых 1 мин	20 мин
7.	Растяжка		20 мин

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Среда 15.04.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
4	Отжимание обратным хватом от дивана	5 подходов по 3 мин отдых 1 мин	10 мин
2.	Упражнение на трицепс, стоя с весом (сгибание рук в локте стоя)	5 подхода по 1 минуте отдых 3 мин	10 мин
3.	Рывок от пола (с палочкой)	5 подхода по 30 секунд отдых 3 мин	10 мин
4	Подтягивание узким хватом	3подхода 15 раз отдых 5 минут	20 мин
5	Лежа на возвышение на стуле, животом в низу	3 подхода 15 раз отдых 5 минут	10 мин
6	Пресс: скрещивание ног по очереди	5 подходов по 25 раз отдых 3 минуты	10 мин
7	Растяжка		20 мин

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Пятница 17.04.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
1.	Подтягивание узким хватом	3 подхода 15 раз	10 мин
2.	Подтягивание широким хватом	3 подхода 15 раз	10 мин
3.	Рывок от пола (с палочкой)	3 подхода 15 раз	10 мин
4.	Пресс скрещивание ног по очереди	5 подходов по 25 раз отдых 2 минуты	20 мин
5.	Жим из-за головы стоя с весом	5 подходов 10раз	10 мин
6.	Бег на месте	5 подходов 2 минуты	10 мин
7	Растяжка		20 ми

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Понедельник 20.04.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10 мин
1.	Глубокие приседания с выбрасывание палку над головой	5 подходов по 15 раз отдых 3 минуты	10 мин
2.	Приседания (с небольшим утяжелением перед собой с прямыми руками)	5 подходов 15 раз отдых 2 минуты	10 мин
3.	Пресс (подъем ног лежа на спине)	5 подходов 20 раз отдых 1 минуту	10 мин
4.	Наклоны, стоя с весом	5 подходов 15 раз	10 мин
5.	Отжимание от пола	5 подходов 25 раз отдых 1 минуту	10мин
6.	Выпады вперед	3 подхода 10 раз на каждую ногу	20 мин
7.	Растяжка		20мин

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Среда 22.04.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10мин
1.	Работа с палочкой на гибкость	3подхода 20раз	10 мин
2.	Выпады вперед	3 подхода по 10 раз на каждую ногу	20 мин
3.	Пресс скрещиванием ног поочереди, лежа на спине, ноги прямые приподнятые под угол.	5 подходов 15 раз 1минуту	10мин
4.	Отжимание с хлопками	5 подходов15 раз отдых 3 минуты	10 мин
5.	Скакалка		10 мин
6.	Пресс (подъем ног лежа на спине)	5 подходов 20 раз отдых 1 минуту	10 мин
7.			20 мин

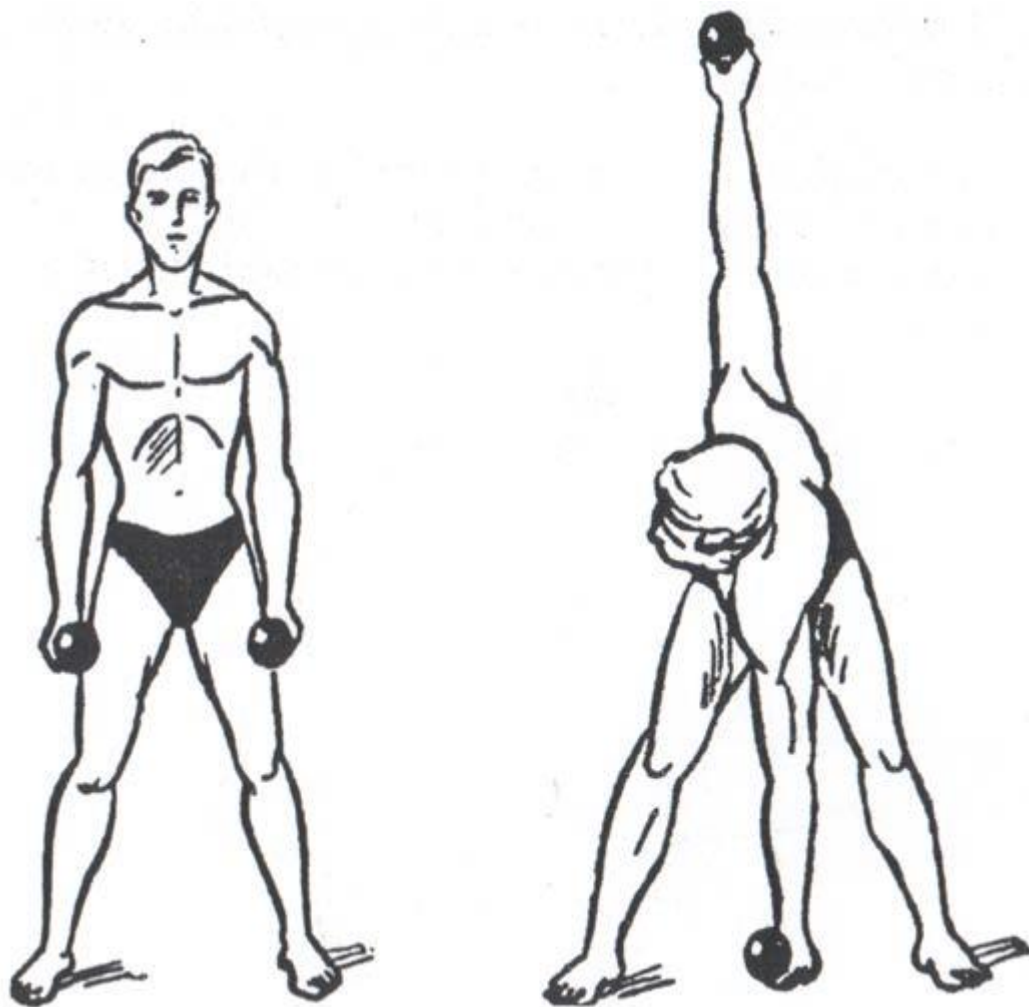
<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Пятница 24.04.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10мин
1.	Прыжки на одной ноге	5 подходов 20 раз отдых 1 мин	10 мин
2.	Упражнение велосипед (лежа на спине)	5 подходов по 3 мин отдых 1 мин	15 мин
3.	Планка прямые руки/локти/боковая	3 подхода по 1 минуте отдых 3 мин	20 мин
4.	Жим из-за головы, стоя с весом	5подхода 8раз,отдых 1 мин	10 мин
5.	Разводка рук с весом в стороны, лежа на спине.	5 подходов 20 раз отдых 1 мин	10 мин
6.	Тяга становая не сгибая ног в коленях (с палкой)	5 подхода браз,отдых 1 мин	10 мин
7.	Растяжка		20 мин

<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Понедельник 27.04.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10мин
1.	Отжимание	5 подходов 8раз 2 минуты	10 мин
2.	Пресс подъем туловища	5 подходов 6 раз 2 минуты	10 мин
3.	Суперсет:а)полуприсед,пауза с весом. б) выпрыгиванием в верх с маленьким весом	5 подхода браз,отдых 1 мин 5 подхода браз,отдых 1 мин	10 мин 10мин
4.	Наклоны стоя к правой и левой ноге с маленьким весом	10 подходов 10 раз отдых 1 мин	20 мин
5.	Пресс-скрещивание ног по очередном, лежа на спине.	6 подходов 10раз	10 мин
6.	Упражнение на кисти с маленьким грузом	8подходов 20 раз отдых 1 мин	10 мин

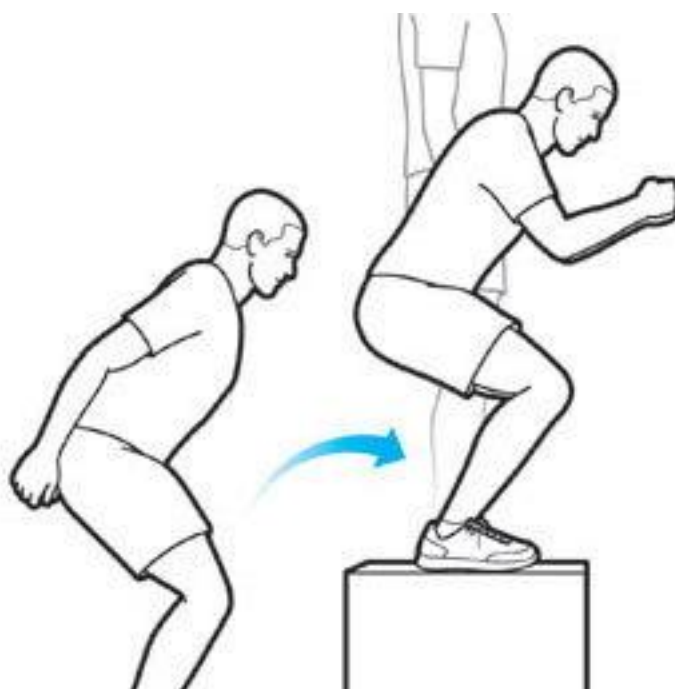
7.	Растяжка		20 мин
<i>День недели</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Объём нагрузки</i>	<i>Время в минутах</i>
Среда 29.04.2020г.	Разминка ОРУ.	Для всех групп мышц	10мин
1.	Рывок узким хватом +присед с маленьким весом	4 подхода 16раз	20мин
2.	Выпады вперед по очереди (с маленьким весом)	8подходов по10раз На каждую ногу	20мин
3.	Выпады в сторону(в бок) по очереди	6подходов браз	10мин
4.	Наклоны сидя в перед(с маленьким весом)	6 подходов 12раз	10мин
5.	Пресс - планка	5 подходов 5раз отдых 1 мин	10мин
6.	Глубокие приседания с выбрасывание палку над головой	5 подходов 15 раз отдых 3 минуты	10 мин
7.	Растяжка		20 мин



Проставное приседание

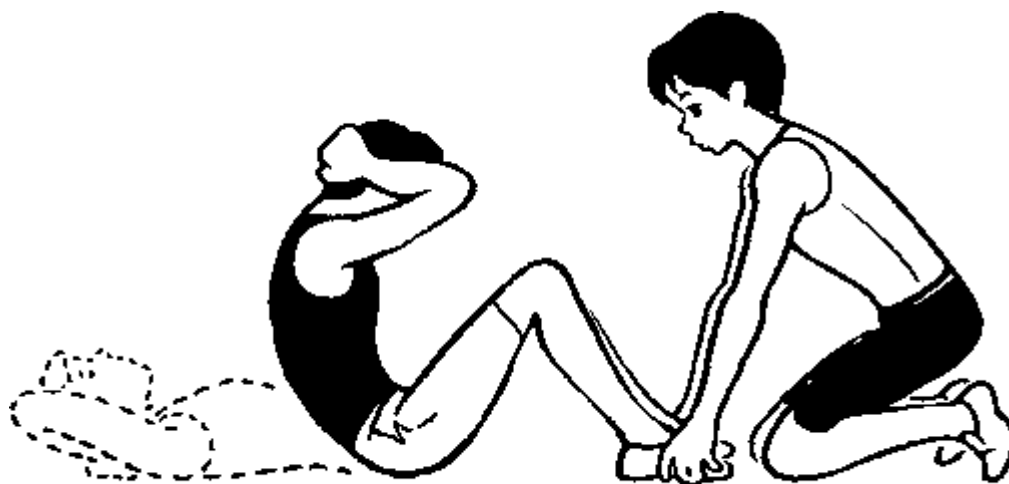
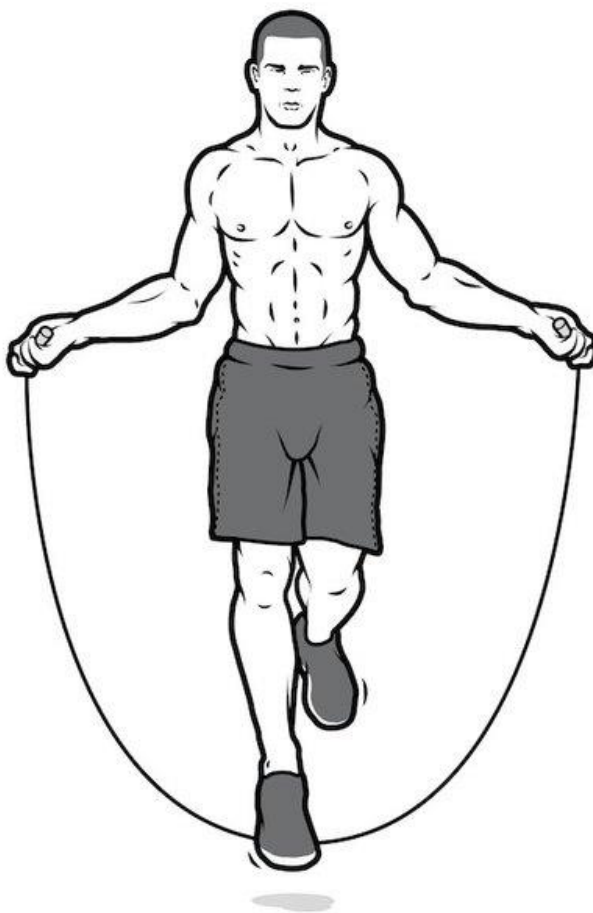


Упражнение для мышц спины и бокового пресса

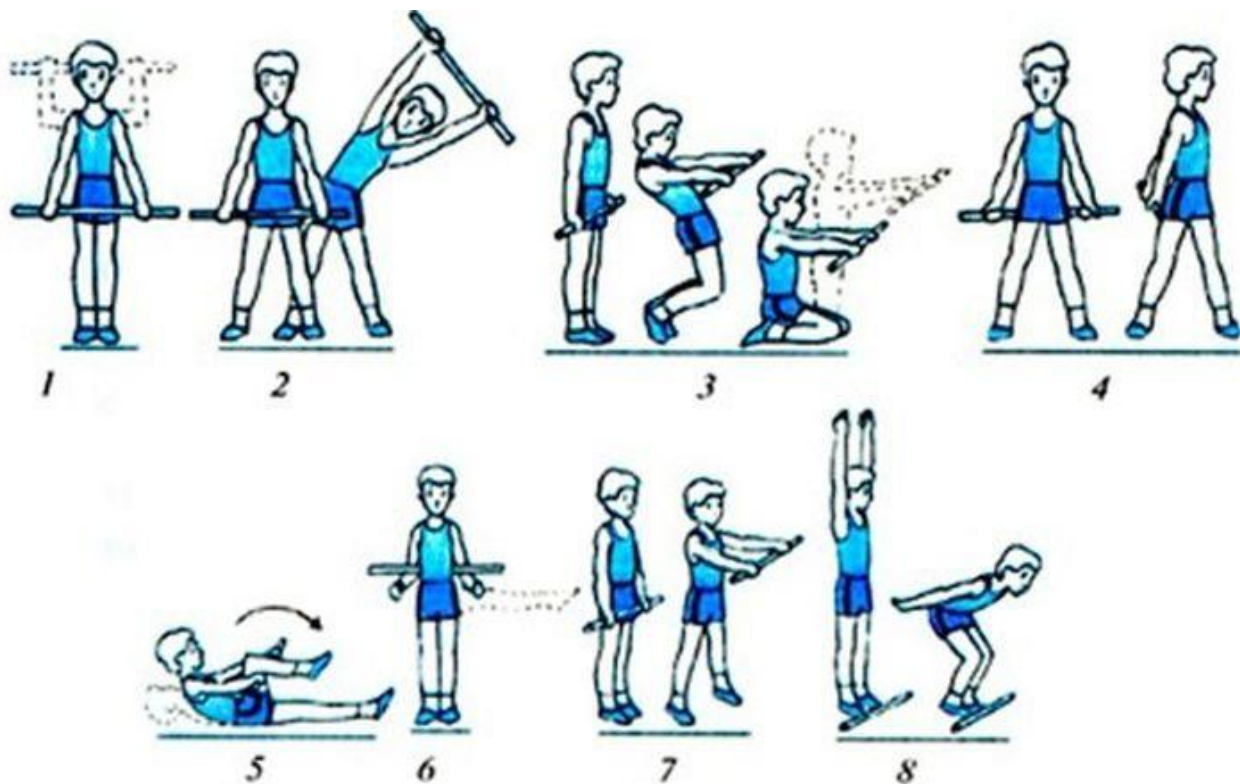


Прыжки в высоту

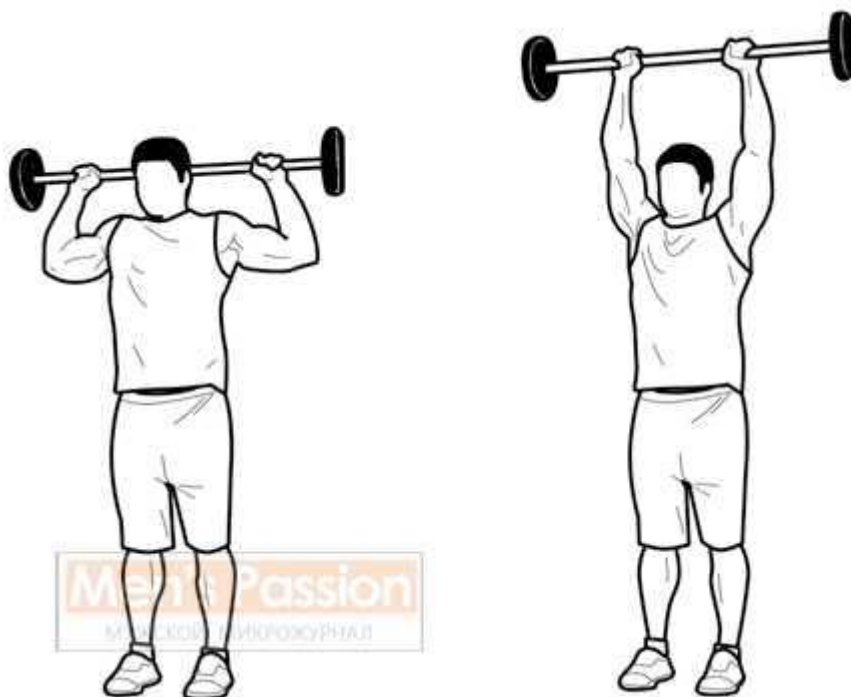
Прыжки на скакалке



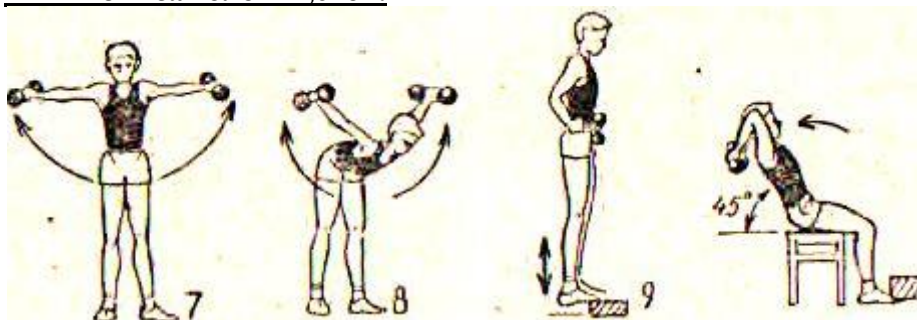
Упражнение для верхнего пресса



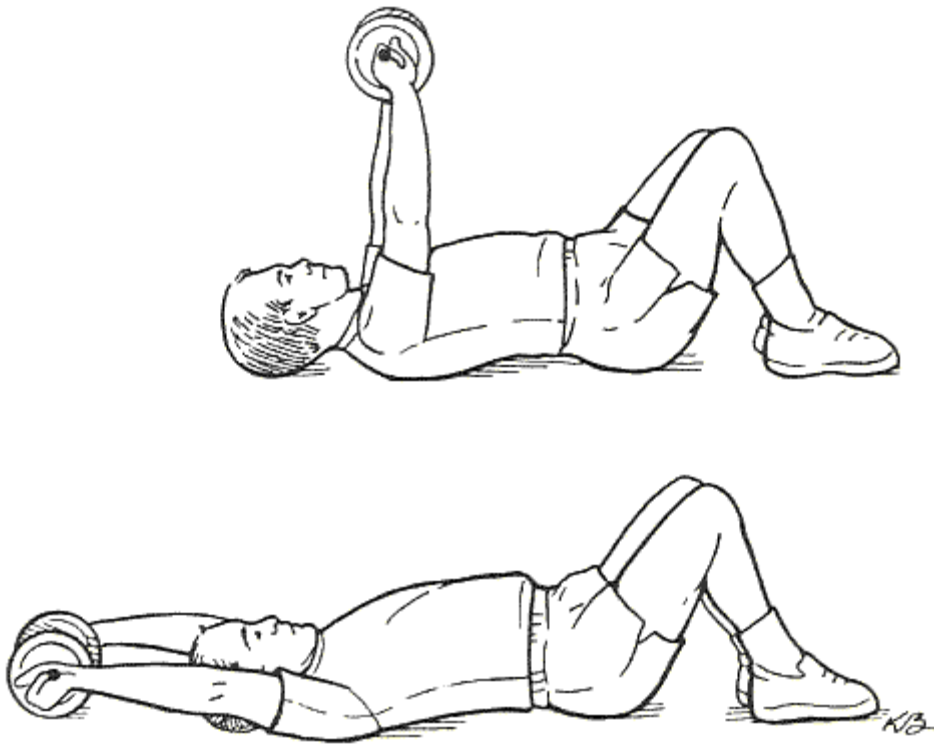
Гимнастические упражнения на гибкость.



Жим из – за головы ,стоя.



Атлетическая гимнастика с гантелями.(плеч и рук)



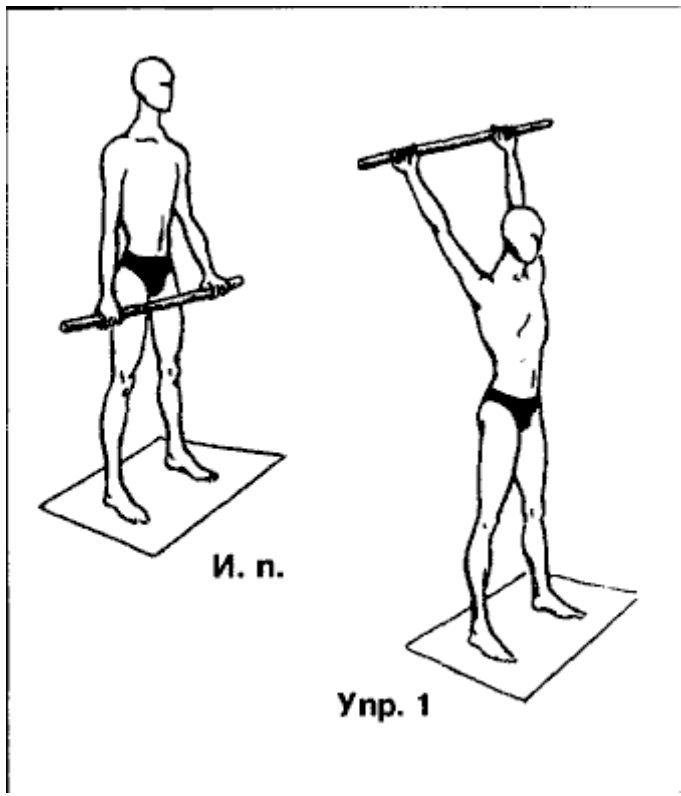
7. Жим из-за головы в положении лежа

Полувер:

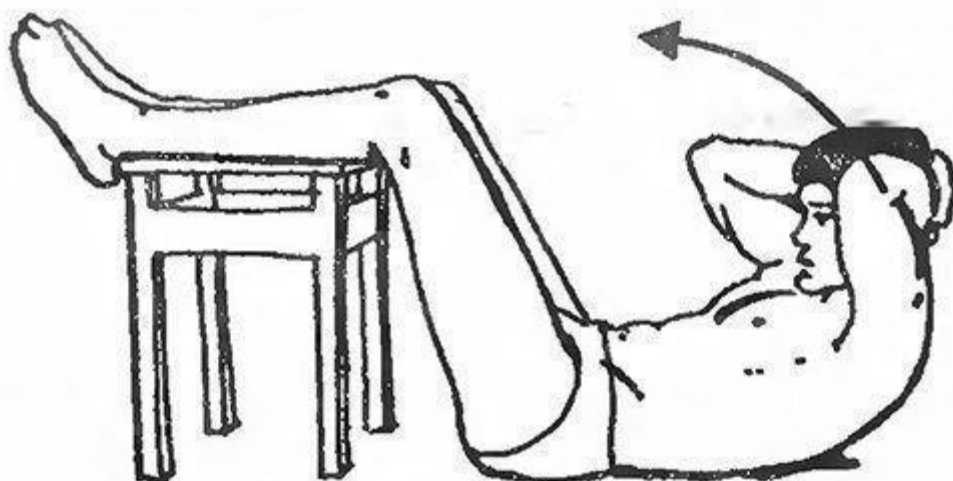
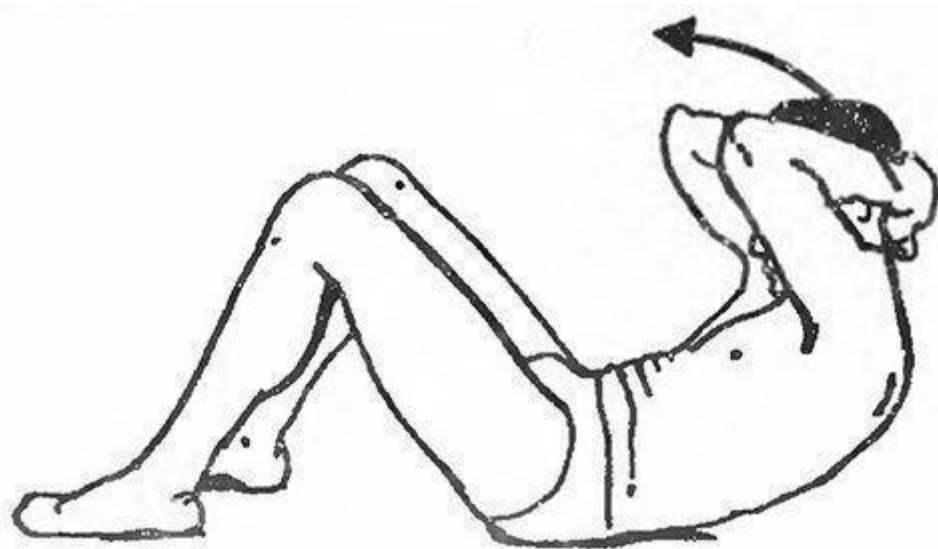


Рис. 49. Упражнения специальной физической подготовки

- 1) для мышц спины. 2) Прыжки для голени. 3) приседание для ног.
4) Упражнение для трицепсов.

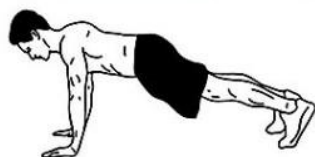


Упражнение для гибкости плеч, и растяжка.

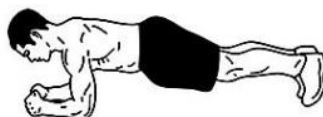


Пресс: Укрепление низ живота.

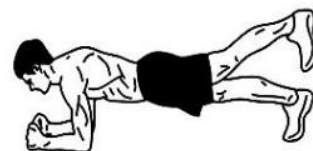
ПЛАНКА 5 минут на каждый день



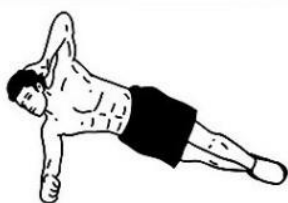
1:00 Базовая планка



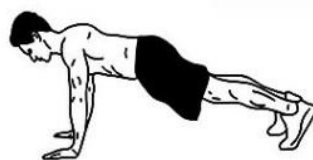
0:30 Планка на локтях



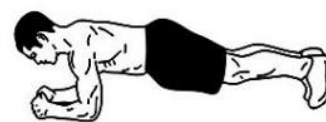
1:00 Планка с поднятой ногой
(по 30 секунд на каждую ногу)



1:00 Боковая планка
(по 30 секунд на каждую сторону)

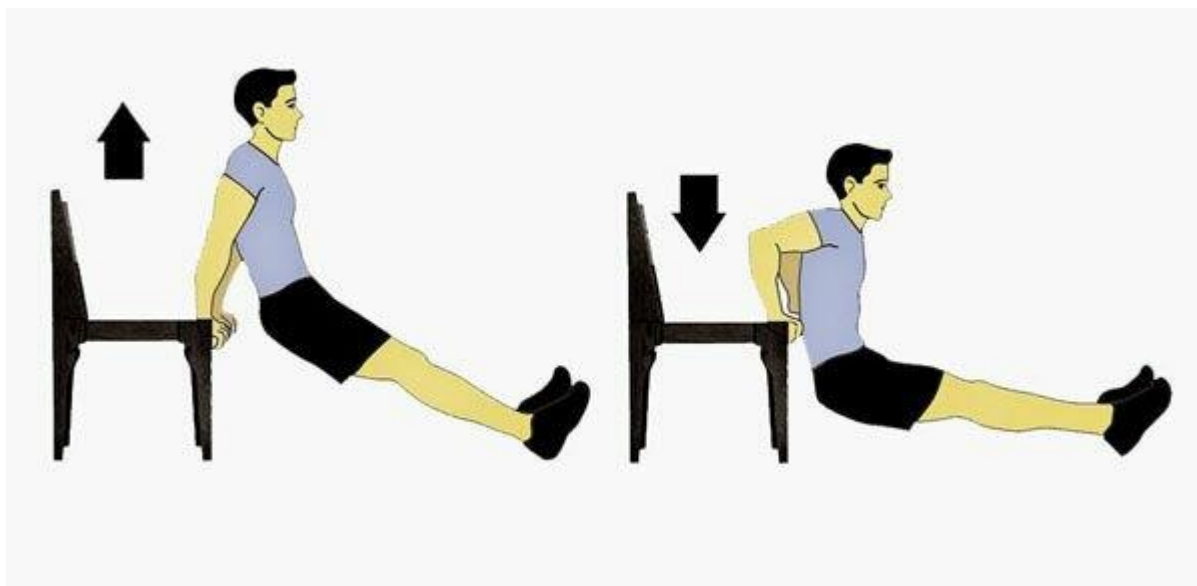


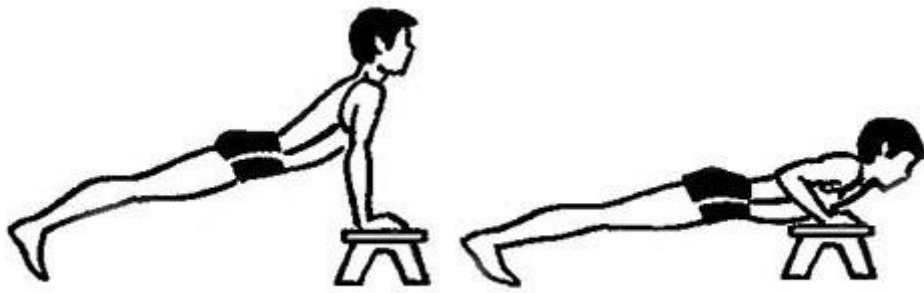
0:30 Базовая планка



1:00 Планка на локтях

Планка: по одному упражнению на каждую тренировку.





Отжимание от стула, для разгибания рук