

**План дистанционного обучения  
по пауэрлифтингу  
с 1 ноября по 7 ноября 2021 года**

**Тренер-преподаватель: Томшин Антон Алексеевич  
Группа: СОГ**

Понедельник 1.11.2021

- 1-Разминка 10 минут
- 2- Выпады 5\30(с весом)
- 3- Наклоны вперед 5\20(сидя с весом)
- 4- Подъем таза на одной ноге 3\10 (на каждую ногу)
- 5-Подъем на носки 4\20(с весом)
- 6-Скручивания прямые, косые 5\30

Среда 3.11.2021

- 1-Разминка 10 минут
- 2-Отжимания на стульях с упором ног 5\15
- 3-Подъем ног на пресс 3\20
- 4-Отжимания от упора (диван, кровать) 4\20
- 5-Планка классическая → планка боковая (30 сек)
- 6-Скручивания 4\30

Пятница 5.11.2021

- 1-Разминка 10 минут
- 2-Подтягивания 4\10
- 3-Приседания с выпрыгиванием 3\10
- 4-Наклоны вперед (с весом)
- 5-Прыжки через скакалку 3\30
- 6-Скручивания 4\30