

План дистанционного обучения по пауэрлифтингу с 9 ноября по 13 ноября 2021г.

Тренер – преподаватель: Медведев Федор Александрович

Группа: СОГ

Вторник 09.11.2021

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Отжимания с широкой постановкой рук (локти в стороны) 4x20
3. Отжимания меж табуреток (опускаться как можно глубже локти в стороны) 4x18
4. Разгибание рук из-за головы с весом 4x15
5. Пресс верх-низ 4x30
6. Нижняя планка 3x1 мин
7. Упражнения на растяжку

Четверг 11.11.2021

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Вставание на тумбочку одной ногой 4x15
3. Присед с узкой постановкой ног 5x25
4. Подъем веса на бицепс 5x20
5. Пресс верх-низ (с поворотами) 4x25
6. Верхняя планка 3x1 мин
7. Упражнения на растяжку

Суббота 13.11.2021

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Подтягивание за голову (на перекладине, проходе) 4x10
3. Наклоны вперед с грузом 4x20
4. Лодочка (в верхнем положении 10сек) 3x10
5. Повороты в стороны с весом в руках 4x30
6. Пресс верх-низ 4x30
7. Нижняя планка 3x1 мин
8. Упражнения на растяжку