

Программа силовых занятий для дома

(гиревой спорт, пауэрлифтинг)

Тренер-преподаватель: Магдеев Сергей Энварович

Вторник 26.10.2021г.

1.Разминка.

Бег (на месте в доме или в ограде) 5 мин. ; вращения локтями ,руками, кистями рук, бёдрами, тазом, коленями, головой. Наклоны туловища в стороны, вперёд- назад. Прыжки на скакалке (если нет скакалки, имитация прыжков на скакалке) Выпрыгивания с хлопками 10 раз. Быстрые отжимания от пола 10 раз, быстрые приседания 10 раз. Махи ногами вперёд- назад, вправо- влево. Имитация упражнений с гирями. (рывок и толчок).

2.упражнение на пресс (книжка) 3 повторения по15-20раз

3.отжимание от пола (широким, средним, узким хватом) 3 повторения по 15-20раз

4.Приседания с грузом. (гантели ,гиря. Можно взять лом на плечи как штангу, и другие предметы) 3 повторения по10-20 раз

5. подтягивания. 3 повторения по 5-15 раз

6. Заминка. Любые упражнения на растяжку. (наклоны вперёд, замок за спиной перекаты и др.)

Четверг 28.10.2021г.

1.Разминка.

Бег (на месте в доме или в ограде) 5 мин. ; вращения локтями ,руками, кистями рук, бёдрами, тазом, коленями, головой. Наклоны туловища в стороны, вперёд- назад. Прыжки на скакалке (если нет скакалки, имитация прыжков на скакалке) Выпрыгивания с ударами 10 раз. Быстрые отжимания от пола 10 раз, быстрые приседания 10 раз. Имитация упражнений с гирями. (рывок и толчок). Имитация становой тяги.

2.упражнение на пресс (книжка с подгибанием колен к груди и поворотом туловища в стороны) 3 повторения по15-20раз

3.отжимание от пола (широким, в разбежку, средним, узким хватом) 4 повторения по 15-20раз

4.Приседания с разной постановкой ног (узкий средний широкий). 3 повторения по15-20 раз

5. становая тяга (лом вместо штанги, гантели или гиря) 3 повторения по 10 раз

6.Упражнения на шею у стены. Встать от стены на 0,5метра. Зафиксировать спину. Опереться о стену лбом и потом затылком помогая руками отжаться 5-8раз

7. отжимания на брусьях. 3 повторения по 5-15раз

8. Заминка. Любые упражнения на растяжку. (наклоны вперёд, замок за спиной перекаты и др.)

Суббота 30.10.2021г.

1.Разминка.

Бег (на месте, в доме или в ограде)- 5 мин. ; вращения: локтями ,руками, кистями рук, бёдрами, тазом, коленями, головой. Наклоны туловища в стороны, вперёд- назад. Прыжки на скакалке (если нет скакалки, имитация прыжков на скакалке) Выпрыгивания с хлопками 10 раз. Быстрые отжимания от пола 10 раз, быстрые приседания 10 раз. Имитация упражнений с гирями. (рывок и толчок). Отработка ударной техники. (прямой, боковой, снизу)

2.упражнение на пресс (уголок в висе на турнике, балке, косяке или лёжа на полу) 3 повторения по15-20раз

3.отжимание от пола (широким, в разбежку, средним, узким хватом) 4 повторения по 15-20раз

4.Приседания с разной постановкой ног(узкий средний широкий). 3 повторения по15-20 раз

5. отжимания стоя у стены вниз головой 3 повторения по 2-5 раз

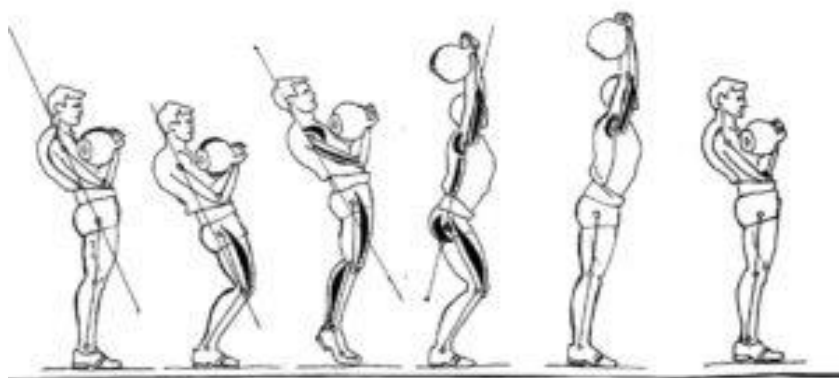
6. упражнение жим. Лечь на лавочку, пол. Вместо штанги использовать лом или гантели. 3 повторения по 10 раз

7. Заминка. Любые упражнения на растяжку. (наклоны вперёд, замок за спиной перекаты, прогибы и др.)

Рывок гири



Толчок гирь.





IQBODY

СТАНОВАЯ ТЯГА

СТАРТ



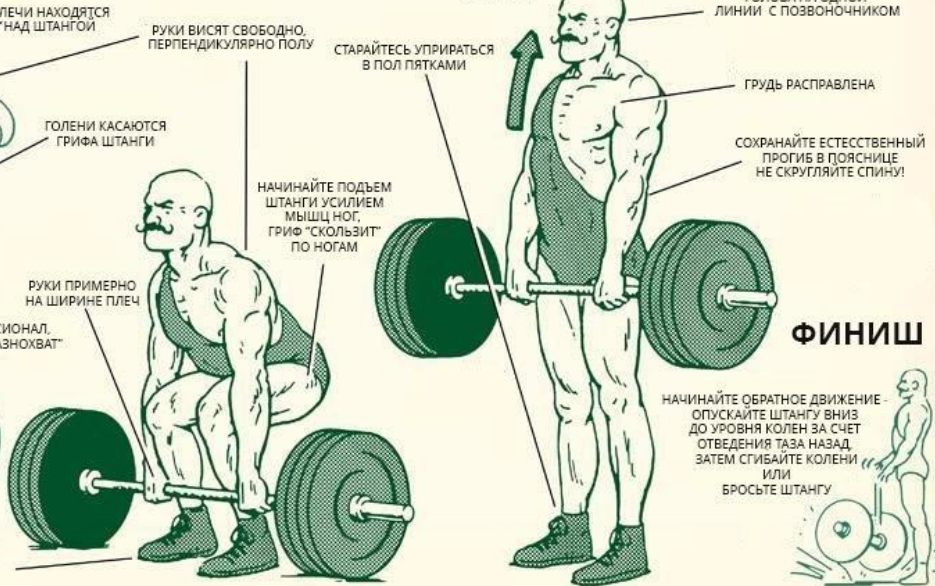
ПЛЕЧИ НАХОДЯТСЯ НАД ШТАНГОЙ

РУКИ ВИСЯТ СВОБОДНО, ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО ПОЛУ

СТУПНИ РАСПОЛОЖЕНЫ ПОД ШТАНГОЙ ПО ЦЕНТРУ

ГОЛЕНИ КАСАЮТСЯ ГРИФА ШТАНГИ

ТЯГА



ГОЛОВА НА ОДНОЙ ЛИНИИ С ПОЗВОНОЧНИКОМ

ГРУДЬ РАСПРАВЛЕНА

СОХРАНИТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОГИБ В ПОЯСНИЦЕ НЕ СКРУГЛЯЙТЕ СПИНУ!

СТАРАЙТЕСЬ УПРИРАТЬСЯ В ПОЛ ПЯТКАМИ

НАЧИНАЙТЕ ПОДЪЕМ ШТАНГИ УСИЛИЕМ МЫШЦ НОГ, ГРИФ "СКОЛЬЗИТ" ПО НОГАМ

РУКИ ПРИМЕРНО НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ

ЕСЛИ ВЫ ПРОФЕССИОНАЛ, ТО ПОПРОБУЙТЕ "РАЗНОХВАТ"



ФИНИШ

НАЧИНАЙТЕ ОБРАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ - ОПУСКАЙТЕ ШТАНГУ ВНИЗ ДО УРОВНЯ КОЛЕН ЗА СЧЕТ ОТВЕДЕНИЯ ТАЗА НАЗАД, ЗАТЕМ СТИБАЙТЕ КОЛЕНИ ИЛИ БРОСЬТЕ ШТАНГУ



АДАПТИРОВАНО IQ-BODY.RU

© Art of Manliness and Ted Slampyak. All Rights Reserved.

СТАРТ



ЖИМ

РАЗНОЖКА
 ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДСЕДА ПОД ШТАНГУ, НОГИ РАССТАВЛЯЮТ НЕ В СТОРОНЫ, А ВПЕРЕД-НАЗАД, ВЫПОЛНЯЯ НЕЧТО ВРОДЕ ПОЛУПРИСЕДА В НОЖНИЦЫ. ЗАЧЕМ? В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНСТИТУЦИИ ЭТО МОЖЕТ ПОВЫСИТЬ СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ.

ФИНИШ

СТАРТ



ПРИСЕД

