

План дистанционного обучения по пауэрлифтингу с 26 октября по 11 ноября 2021г.

Тренер – преподаватель: Медведев Федор Александрович

Вторник 26.10.2021г

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Отжимания 5x20 (ноги на диване – кресле)
3. Отжимания от стула 4x18
4. Присед с узкой постановкой ног 5x25
5. Скручивания с поворотами 4x25
6. Упражнения на растяжку

Четверг 28.10.2021г

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Присед 4x15
3. Присед на одной ноге 4x12 (задняя нога на стуле, кресле)
4. Отжимания с узкой постановкой рук 4x15
5. Пресс верх-низ 4x30
6. Упражнения на растяжку

Суббота 30.10.2021г

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Наклоны вперед с грузом 4x20
3. Подтягивание (на перекладине, проходе) 4x10
4. Выпады в стороны 4x15
5. Пресс верх-низ (с поворотами) 4x25
6. Планка 3x1мин
7. Упражнения на растяжку

Вторник 02.11.2020г

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Запрыгивание на тумбочку (табурет) 4x15
3. Поднимания на носки с весом ("икры") 4x25
4. Отведение рук в стороны с весом ("средняя дельта") 4x12
5. Поднятие рук перед собой на уровне глаз ("передняя дельта") 4x12
6. Пресс верх-низ 4x30
7. Упражнения на растяжку

Четверг 04.11.2020

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Отжимания (локти вдоль туловища) 4x20
3. Отжимания (локти в стороны) 4x18
4. Подъем веса на бицепс 5x20
5. Разгибание веса из-за головы 4x15
6. Скручивания с поворотами 4x25

Суббота 06.11.2020

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Подтягивание (на перекладине, проходе) 4x10
3. Тяга веса к подбородку 4x15
4. Тяга веса к поясу в наклоне 4x15
5. Поднятие плеч вверх с весом ("шраги") 4x25
6. Отведение рук в стороны в наклоне ("задняя дельта") 4x12
7. Пресс верх-низ 4x30
8. Упражнения на растяжку