

**План дистанционного обучения
по пауэрлифтингу
с 18 по 22 мая 2020 года**

Тренер-преподаватель: Томшин Антон Алексеевич

Группа: СОГ

Понедельник 18.05.2020г.

- 1-Разминка 10 минут
- 2- Приседания 5\30(с весом)
- 3- Наклоны вперед 5\20(сидя с весом)
- 4- Выпады вперед 3\10 (на каждую ногу)
- 5-Подъем на носки 4\20(с весом)
- 6- Планка (30 сек.)

Среда 20.05.2020г.

- 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 22.05.2020г.

- 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