

**План дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по пауэрлифтингу
с 06 по 08 мая 2020 года.**

Тренер-преподаватель: Дегтярёв Олег Иванович

Группа: УТГ

Время занятий: 18-00 - 20-00

Среда 06.05.2020г.

1. *Общеразвивающие упражнения (Разминка).*
2. *Приседания с подниманием отягощения(экспандер) перед собой 4 x 10р.*
3. *Приседания с подниманием отягощения(экспандер) над головой 3 x 10р.*
4. *Выпрыгивания из седа 3 x 10р.*
5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с экспандером 4 x 12р.*
6. *Сгибание и разгибание рук (отжимания)от скамьи на трицепс 4 x 15р.*
7. *Подъём гантелей (экспандера)на бицепс 4 x 8р.*
8. *Выпады с гантелями (отягощением) 3 x 8 +8р.*
9. *Планка 3 x 40сек.*
10. *Подъём туловища на пресс 3 x 15р.*
11. *Упражнения на растяжку.*

Пятница 08.05.2020г.

1. *Общеразвивающие упражнения (Разминка).*
2. *Гиперэкстензия 3 x10р.*
3. *Румынская тяга с гантелями 5 x10р.*
4. *Тяга гантелей (экспандер) стоя в наклоне 3 x12р.*
5. *Тяга гантелей (экспандер) к подбородку 3 x 8р.*
6. *Подтягивания широким хватом 4 x 8р.*
7. *Тяга горизонтальная сидя (экспандер)3 x10р.*
8. *Планка 3 x 45сек.*
9. *Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). 3 x15р.*
10. *Упражнения на растяжку.*

Сидим дома!