

**План дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по пауэрлифтингу
с 13 по 15 мая 2020 года**

Тренер-преподаватель: Дегтярёв Олег Иванович

Группа: УТГ

Время занятий: 18-00 - 20-00

Среда 13.05.2020г.

- 1. Общеразвивающие упражнения (Разминка).**
- 2. Глубокие приседания с подниманием отягощения(экспандер) перед собой 4 x 12р.**
- 3. Приседания с подниманием отягощения(экспандер) над головой 3 x 12р.**
- 4. Выпрыгивания из приседа 3x12р.**
- 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 x 15р.**
- 6. Сгибание и разгибание рук (отжимания)от скамьи на трицепс 4 x 15р.**
- 7. Разгибание рук в наклоне на трицепс 4 x 10+10р.**
- 8. Выпады с гантелями 3 x 10 +10р.**
- 9. Наклоны стоя с отягощением (экспандер)3 x 10р.**
- 10. Подъём туловища на пресс 3 x 15р.**
- 11. Упражнения на растяжку.**

Пятница 15.05.2020г.

- 1. Общеразвивающие упражнения (Разминка).**
- 2. Гиперэкстензия 3 x12р.**
- 3. Румынская тяга с гантелями 5 x10р.**
- 4. Тяга гантелей (экспандер) стоя в наклоне 3 x12р.**
- 5. Тяга гантелей (экспандер) лежа на скамье 3 x 10р.**
- 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа широким хватом. 4 x 12р.**
- 7. Подтягивания широким хватом 4 x 8р.**
- 8. Тяга горизонтальная стоя(экспандер)3 x12р.**
- 9. Тяга к подбородку 3 x 10р.**
- 10. Выпады с гантелями 3 x 10+10р.**
- 11. Прямые скручивания на пресс. 3 x15р.**
- 12. Упражнения на растяжку.**

Сидим дома!