

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

Тренер-преподаватель: Дегтярёв Олег Иванович

Группа: УТГ

Время занятий: 18-00 - 20-00

**Понедельник 18.05.2020г.**

1. *Общеразвивающие упражнения (Разминка).*
2. *Глубокие приседания с подниманием отягощения(экспандер) перед собой 4 x 15р.*
3. *Выпрыгивания из приседа (с отягощением) 3 x 10р.*
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 x 20р.*
5. *Сгибание и разгибание рук (отжимания)от скамьи на трицепс 4 x 15р.*
6. *Подъём гантелей на бицепс 4 x 15р.*
7. *Выпады с гантелями 3 x 12 +12р.*
8. *Наклоны стоя с отягощением (экспандер)3 x 10р.*
9. *Подъём туловища на пресс 3 x 15р.*
10. *Упражнения на растяжку.*

**Среда 20.05.2020г.**

1. *Общеразвивающие упражнения (Разминка).*
2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением(с экспандером) 4 x 15р.*
3. *Разведение рук с гантелями 3 x12р.*
4. *Жим гантелей сидя 3 x 12р.*
5. *Подъём гантелей (экспандер)перед собой 4 x10р.*
6. *Подъём гантелей (экспандер) в стороны 4 x 10р.*
7. *Приседания с отягощением 4 x 15р.*
8. *Наклоны с приседанием 3 x 8р.*
9. *Упражнения на растяжку.*

**Пятница 22.05.2020г.**

1. *Общеразвивающие упражнения (Разминка).*
2. *Гиперэкстензия 3 x12р.*
3. *Становая тяга «из ямы» с гантелями 5 x12р.*
4. *Тяга гантелей (экспандер) стоя в наклоне 3 x12р.*
5. *Тяга гантелей (экспандер) к подбородку 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 x10р.*
9. *Выпады с гантелями 3 x 10+10р.*
10. *Прямые скручивания на пресс. 3 x20р.*
11. *Упражнения на растяжку.*

**Сидим дома!**