

**План дистанционного обучения по пауэрлифтингу  
с 04 мая по 25 мая 2020г.**

Тренер – преподаватель: Медведев Федор Александрович

Группа: СОГ

**Суббота 12.05.2020г**

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 3x1 мин
7. Упражнения на растяжку

**Вторник 14.04.2020г**

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 16.04.2020**

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