

**План дистанционного обучения по пауэрлифтингу
с 06 апреля по 25 мая 2020г.**

Тренер – преподаватель: Медведев Федор Александрович

Группа: СОГ

Суббота 19.04.2020

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Подтягивание (на перекладине, проходе) 4x10
3. Тяга веса к подбородку 4x15
4. Тяга веса к поясу в наклоне 4x15
5. Поднятие плеч вверх с весом (“шраги”) 4x25
6. Отведение рук в стороны в наклоне (“задняя дельта”) 4x12
7. Пресс верх-низ 4x30
8. Упражнения на растяжку

Вторник 21.04.2020

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Отжимания с широкой постановкой рук (локти в стороны) 4x20
3. Отжимания меж табуреток (опускаться как можно глубже локти в стороны) 4x18
4. Разгибание рук из-за головы с весом 4x15
5. Пресс верх-низ 4x30
6. Нижняя планка 3x1мин
7. Упражнения на растяжку

Четверг 23.04.2020

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Вставание на тумбочку одной ногой 4x15
3. Присед с узкой постановкой ног 5x25
4. Подъем веса на бицепс 5x20
5. Пресс верх-низ (с поворотами) 4x25
6. Верхняя планка 3x1мин
7. Упражнения на растяжку