

**План дистанционного обучения по пауэрлифтингу
с 05 мая по 09 мая 2020г.**

Тренер – преподаватель: Медведев Федор Александрович

Группа: СОГ

Вторник 05.05.2020

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Отжимания с отягощением (локти в стороны) 4x12
3. Отжимания (локти вдоль туловища) 4x15
4. Разгибание руки с весом назад 4x15
5. Скручивания с поворотами 4x25
6. Нижняя планка 1мин20сек
7. Упражнения на растяжку

Четверг 07.05.2020

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Выпады вперед с весом 4x15
3. Выпады в стороны с весом 4x12
4. Подъемы на носки с весом 4x25
5. Пресс верх-низ 4x30
6. Верхняя планка 1мин20сек
7. Упражнения на растяжку

Суббота 09.05.2020

1. Общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Подтягивание широким хватом (на перекладине, проходе) 4x8-10
3. Тяга веса к поясу 4x15
4. Поднятие плеч вверх с весом (“шраги”) 4x25
5. Подъем веса на бицепс 4xМАХ
6. Пресс верх-низ (с поворотами) 4x25
7. Упражнения на растяжку