

План тренировок для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения

Колтунова А. С.
пауэрлифтинг, группа 54

План тренировочного процесса для повышения уровня общей физической подготовки (ОФП), все упражнения выполняются с собственным весом и не требуют практически никакого дополнительного инвентаря.

Вт:

Разминка:

суставная разминка

Повышение пульса (скакалка 1 минута)

Легкая растяжка

1. Отжимания на коленях. (15 повторений, в 4 сетах)

2. Мостик на полу 8 раз

3. Жим стоя с амортизаторами (3 по 15)

4. Тяги за голову с амортизатором сидя на полу (2-15)

5. Приседания на двух ногах (2 по 30)

6. Ягодичный мостик 3 по 20

7. разводки с амортизатором прямыми руками в стороны (2-15)

8. Планка на полу (с 60 до 90 сек. 2 подхода)

9. Боковая планка с коленей (с 30 до 45 сек. 2 подхода на каждую сторону)

10. Динамическая планка (с 60 до 90 сек. 2 подхода)

Чт:

Суставная разминка.

Разогрев.

Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

5 отжиманий;

10 подъёмов корпуса на пресс;

15 приседаний.

Сб.:

Суставная разминка.

Разогрев.

Круговая тренировка № 1. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

5 отжиманий с широкой постановкой рук;

5 обратных отжиманий;

10 приседаний с выпрыгиванием;

30 секунд планки + 30 секунд отдых