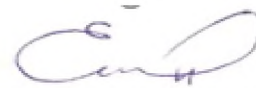


Часы самоподготовки обучающихся группы Введение в Пауэрлифтинг МАРТ 2020г

| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт |
| мышцы плеч пояса | | 25 | | 30 | | | 25 | | 20 | | 30 | | | 30 | |
| мышцы ниж конечн | | 25 | | 30 | | | 25 | | 30 | | 30 | | | 30 | |
| жим | | 25 | | 15 | | | 25 | | 25 | | 15 | | | 15 | |
| присед/тяга | | | | 15 | | | 15 | | 15 | | 15 | | | 15 | |
| теор | | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| мед.обсл | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр исп | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 |

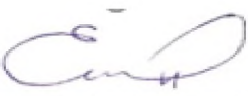
Тренер-преподаватель _____



Елин М.А

Часы самоподготовки обучающихся группы Пауэрлифтинг МАРТ 2020г

| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт |
| мышцы плеч пояса | | 30 | | 25 | | | 25 | | 25 | | 20 | | | 30 | |
| мышцы ниж конечн | | 30 | | 25 | | | 20 | | 30 | | 30 | | | 30 | |
| жим | | 15 | | 25 | | | | | | | 25 | | | 15 | |
| присед/тяга | | 15 | | | | | | | 20 | | 15 | | | 15 | |
| теор | | | | 15 | | | | | 15 | | | | | | |
| Суд. Практика | | | | | | | 45 | | | | | | | | |
| мед.обсл | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр исп | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 |

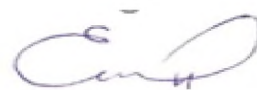
Тренер-преподаватель 

Елин М.А

Часы самоподготовки обучающихся группы Совершенствование в Пауэрлифтинге МАРТ 2020г

| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт |
| мышцы плеч пояса | 20 | | 20 | | 20 | | | 30 | | 25 | | 20 | | | 20 |
| мышцы ниж конечн | 20 | | 25 | | 25 | | | 25 | | 25 | | 20 | | | 20 |
| жим | 20 | | 15 | | 30 | | | 20 | | 20 | | 25 | | | 25 |
| присед/тяга | 15 | | 15 | | | | | 15 | | 20 | | 25 | | | 25 |
| суд.практ | 15 | | | | 15 | | | | | | | | | | |
| контр исп | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстан.мероп | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед.обслед | | | | | | | | | | | | | | | |
| теор | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 15 | | | | | | | | | | |
| | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 |

Тренер-преподаватель _____

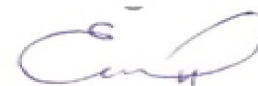


Елин М.А

Часы самоподготовки обучающихся группы Тяжёлая атлетика МАРТ 2020г

| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт |
| мышцы плеч пояса | | | 10 | | 15 | | | 10 | | 10 | | 10 | | | 10 |
| мышцы ниж конечн | | | 10 | | 15 | | | 10 | | 15 | | 10 | | | 10 |
| Рывок | | | 10 | | 15 | | | 10 | | 10 | | 15 | | | 15 |
| толчок | | | | | | | | | | 10 | | 10 | | | 10 |
| суд.практ | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр исп | | | | | | | | 15 | | | | | | | |
| Разносторонняя | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстан.мероп | 45 | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед.обслед | | | | | | | | | | | | | | | |
| теор | | | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | 45 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 0 | 45 |

Тренер-преподаватель _____



Елин М.А

Часы самоподготовки обучающихся группы Введение в Пауэрлифтинг АПРЕЛЬ 2020г

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт |
| мышцы плеч пояса | 30 | | 25 | | | 30 | | 30 | | 20 | | | 25 | | 25 | | 25 | | | 30 | | 25 | | 20 | | | 30 | | 30 | |
| мышцы ниж конечн | 30 | | 25 | | | 30 | | 30 | | 15 | | | 20 | | 25 | | 25 | | | 30 | | 25 | | 30 | | | 30 | | 30 | |
| жим | 15 | | 20 | | | 15 | | 15 | | 20 | | | 15 | | 20 | | 25 | | | 15 | | 25 | | 25 | | | 15 | | 15 | |
| присед/тяга | 15 | | 20 | | | 15 | | 15 | | 20 | | | 15 | | 20 | | | | | 15 | | 15 | | 15 | | | 15 | | 15 | |
| теор | | | | | | | | | | 15 | | | 15 | | | | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| мед.обсл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр исп | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | |
| | 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тренер-преподаватель  Елин М.А

Часы самоподготовки обучающихся группы Пауэрлифтинг АПРЕЛЬ 2020г

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | |
| мышцы плеч пояса | 30 | | 30 | | | 20 | | 30 | | | | | 30 | | 30 | | 30 | | | | 25 | | 25 | | 25 | | | 20 | | 30 | |
| мышцы ниж конечн | 30 | | 30 | | | 25 | | 30 | | | | | 30 | | 30 | | 30 | | | | 25 | | 20 | | 30 | | | 30 | | 30 | |
| жим | 15 | | 15 | | | | | 15 | | 30 | | | 15 | | | | 15 | | | | 25 | | | | | | 25 | | 15 | | |
| присед/тяга | 15 | | 15 | | | | | 15 | | 30 | | | 15 | | | | 15 | | | | | | | 20 | | | 15 | | 15 | | |
| теор | | | | | | | | | | 30 | | | | | 30 | | | | | | 15 | | | 15 | | | | | | | |
| Суд. Практика | | | | | | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | 45 | | | | | | | | |
| мед.обсл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр исп | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 |

Тренер-преподаватель  Елин М.А

Часы самоподготовки обучающихся группы Совершенствование в Пауэрлифтинге АПРЕЛЬ 2020г

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт |
| мышцы плеч пояса | | 20 | | 20 | | | 20 | | 20 | | 20 | | | 20 | | 20 | | 20 | | | 20 | | 30 | | 25 | | | 20 | | 20 |
| мышцы ниж конечн | | 20 | | 20 | | | 20 | | 20 | | 20 | | | 20 | | 20 | | 25 | | | 25 | | 25 | | 25 | | | 20 | | 20 |
| жим | | 15 | | 15 | | | 25 | | 20 | | 20 | | | 20 | | 20 | | 15 | | | 30 | | 20 | | 20 | | | 25 | | 25 |
| присед/тяга | | 15 | | 15 | | | 25 | | 15 | | 15 | | | 15 | | 15 | | 15 | | | | | 15 | | 20 | | | 25 | | 25 |
| суд.практ | | | | | | | | | | | | | | 15 | | 15 | | | | | | | 15 | | | | | | | |
| контр исп | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстан.мероп | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед.обслед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| теор | | 20 | | 20 | | | | | 15 | | 15 | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 90 | 0 | 0 | 90 | 0 | 90 |
| | 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тренер-преподаватель  Елин М.А

Часы самоподготовки обучающихся группы Тяжёлая атлетика АПРЕЛЬ 2020г

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | |
| мышцы плеч пояса | | 15 | | | | | 10 | | 15 | | 10 | | | 10 | | 10 | | 15 | | | 10 | | 10 | | 10 | | | 10 | | 10 | |
| мышцы ниж конечн | | 10 | | | | | 10 | | | | 10 | | | 10 | | 10 | | 15 | | | 10 | | 15 | | 10 | | | 10 | | 10 | |
| Рывок | | | | 15 | | | 10 | | | | 10 | | | 15 | | 10 | | | | | 10 | | 10 | | 10 | | | 15 | | 15 | |
| толчок | | | | 10 | | | | | | | | | 10 | | 15 | | | | | | | | 10 | | | | | 10 | | 10 | |
| суд.практ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| контр исп | | 20 | | 20 | | | 15 | | 15 | | | | | | | | | | | | 15 | | | | 15 | | | | | | |
| Разносторонняя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстан.мероп | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мед.обслед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| теор | | | | | | | | | 15 | | 15 | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 | 0 | 45 | 0 | 45 | 0 |

Тренер-преподаватель  Елин М.А