

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.В. Ткаченко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

\_\_\_\_\_ С.А. Андрюшин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Пауэрлифтинг

Тренер-преподаватель: Сыкменев А.М.

	СОГ	СОГ	УТГ 3	УТГ 4
04. 10 пн	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения присед со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4х15 7.Планка 3х1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5х20 раз 7.Планка 3х1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5х20 раз 7.Планка 3х1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
05. 10 вт		<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения присед со штангой» сайт ФПР-ИНФО Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4х15 7.Планка 3х1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения присед со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения присед со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>

06. 10 ср	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения жим штанги лежа» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны сводой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц,4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
07. 10 чт		<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения жим штанги лежа» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны сводой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц,4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения жим штанги лежа» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения жим штанги лежа» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>

08. 10 пт	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения тяга станова со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <p>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 2*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15 5. Подъем на биц . (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 6.Пресс 4х15 Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <p>1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Подъем на биц. (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5х20 раз 7.Планка 3х1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <p>1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Подъем на биц. (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5х20 раз 7.Планка 3х1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
09. 10 сб		<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения тяга станова со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <p>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 2*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15 5. Подъем на биц . (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 6.Пресс 4х15</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <p>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 4. Пресс 5х20 раз 5. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>

		Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин		
--	--	--	--	--

11. 10 пн	Не рабочий день			
-----------------	-----------------	--	--	--

12, 10 вт		<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения присед со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4x15 7.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения присед со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения присед со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>
13. 10 ср	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения жим штанги лежа» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. . Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц.4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>

14. 10 чт		<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения жим штанги лежа» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны сводой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц.4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения жим штанги лежа» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения жим штанги лежа» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>
15. 10 пт	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения тяга становая со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели штанга.гири.баллоны с водой) 2*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15 5. Подъем на биц . (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 6.Пресс 4x15 Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Подъем на биц. (турник,резинка,гантели.штанга.гир и.баллоны с водой) 5*10 5.Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Подъем на биц. (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>

16. 10 сб		<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения тяга становая со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10</li> <li>2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 2*10</li> <li>3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15</li> <li>5. Подъем на биц . (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>6.Пресс 4x15</li> </ol> <p>Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	-	<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10</li> <li>3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10</li> <li>4. Пресс 5x20 раз</li> <li>5. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15</li> </ol> <p>Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>



18. 10 пн	<p>Онлайн курс дистанционного обучения «Антидопинг» РУСАДА сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10</li> <li>2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу)</li> <li>3.Подъем на носки4*10</li> <li>4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>5.Махи через стороны4*10</li> <li>6.Пресс 4x15</li> <li>7.Планка 3x1мин</li> </ol> <p>Растяжка10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>3. Грудные мышцы5*10.</li> <li>4.Жим стоя в верх(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>5.Махи через стороны5*10</li> <li>6. Пресс 5x20 раз</li> <li>7.Планка 3x1мин</li> </ol> <p>Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>3. Грудные мышцы5*10.</li> <li>4.Жим стоя в верх(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>5.Махи через стороны5*10</li> <li>6. Пресс 5x20 раз</li> <li>7.Планка 3x1мин</li> </ol> <p>Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
19. 10 вт		<p>Онлайн курс дистанционного обучения «Антидопинг» РУСАДА сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10</li> <li>2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу)</li> <li>3.Подъем на носки4*10</li> <li>4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>5.Махи через стороны4*10</li> <li>6.Пресс 4x15</li> <li>7.Планка 3x1мин</li> </ol> <p>Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения тяга станова со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения тяга станова со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>

20. 10 ср	Пройти тест «Антидопинг» РУСАДА сайт ФПР-ИНФО  Разминка 10мин ОФП 10мин 1. . Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны сводой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц.4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин		Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска полу(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гант ели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.бал лоны с водой) 6*8-10 6. Пресс 5x20 раз 7. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин	Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска полу(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.ганте ли.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8- 10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.балл оны с водой) 6*8-10 6. Пресс 5x20 раз 7. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин
21. 10 чт		Пройти тест «Антидопинг» РУСАДА сайт ФПР-ИНФО  Разминка 10мин ОФП 10мин 1. . Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны сводой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц.4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин	Онлайн курс дистанционного обучения «Антидопинг» РУСАДА сайт ФПР-ИНФО  ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин  Восстановительные мероприятия	Онлайн курс дистанционного обучения «Антидопинг» РУСАДА сайт ФПР- ИНФО  ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин  Восстановительные мероприятия

22. 10 пт	<p>Теория. Тема «Средства восстановления в пауэрлифтинге »</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10</li> <li>2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 2*10</li> <li>3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15</li> <li>5. Подъем на биц (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>6.Пресс 4х15</li> </ol> <p>Растяжка10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>3. Грудные мышцы 5*10</li> <li>4.Подъем на биц. (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10</li> <li>5.Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10</li> <li>6. Пресс 5х20 раз</li> <li>7.Планка 3х1мин</li> </ol> <p>Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>3. Грудные мышцы 5*10</li> <li>4.Подъем на биц. (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10</li> <li>5.Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10</li> <li>6. Пресс 5х20 раз</li> <li>7.Планка 3х1мин</li> </ol> <p>Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
23. 10 сб	<p>Теория. Тема «Средства восстановления в пауэрлифтинге »</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10</li> <li>2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 2*10</li> <li>3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15</li> <li>5. Подъем на биц (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>6.Пресс 4х15</li> </ol> <p>Растяжка10мин</p>	<p>Теория. Тема «Средства восстановления в пауэрлифтинге »</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10</li> <li>2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 2*10</li> <li>3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15</li> <li>5. Подъем на биц (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10</li> <li>6.Пресс 4х15</li> </ol> <p>Растяжка10мин</p>	-	<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10</li> <li>4. Пресс 5х20 раз</li> <li>5. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15</li> </ol> <p>Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>

25. 10 пн	<p>Теория «История развития пауэрлифтинга в Мире Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4x15 7.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
26. 10 вт	<p>Теория «История развития пауэрлифтинга в Мире Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4x15 7.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «История развития пауэрлифтинга в Мире Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4x15 7.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Пройти тест «Антидопинг» РУСАДА сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Пройти тест «Антидопинг» РУСАДА сайт ФПР-ИНФО</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>

27. 10 ср	<p>Теория «Классификация физических упражнений в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны сводой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц.4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
28. 10 чт	<p>Теория «Классификация физических упражнений в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны сводой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц.4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «Классификация физических упражнений в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Классификация физических упражнений в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Классификация физических упражнений в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>

29. 10 пт	<p>Теория «Техника выполнения соревновательного упражнения присед со штангой» сайт ФПР-ИНФО</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4x15 7.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
30. 10 сб		<p>Теория «Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 2*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15 5. Подъем на биц . (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 6.Пресс 4x15 Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	-	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 4. Пресс 5x20 раз 5. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>

01. 11 пн	<b>Не рабочий день</b>			
02. 11 вт	<b>Не рабочий день</b>			
03. 11 ср	Не рабочий день			
04. 11 чт	Не рабочий день			
05. 11 пт	Не рабочий день			
06. 11 сб	Не рабочий день			
08. 11 пн	<p>Теория «Планирование тренировок в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4x15 7.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>

09. 11 вт		<p>Теория «Планирование тренировок в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой)4*8-10 2.Выпады на месте 4*15(на каждую ногу) 3.Подъем на носки4*10 4.Жим стоя в верх (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 5.Махи через стороны4*10 6.Пресс 4x15 7.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «Планирование тренировок в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Планирование тренировок в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>
10. 11 ср	<p>Теория «Спортивное питание в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц.4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы 5*10 4.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 5.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 6. Пресс 5x20 раз 7. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>



11. 11 чт		<p>Теория «Спортивное питание в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2. Грудные мышцы4*10. 3. Подъем на триц. (резинка,гантели.штанга.гири.баллоны сводой) 4*10 4..Отжимания от стула на триц.4*10 5.Пресс 4x15 6.Планка 3x1мин Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	<p>Теория «Спортивное питание в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Теория «Спортивное питание в пауэрлифтинге» Шейко Б.И.</p> <p>ОФП 30мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>
12. 11 пт	<p>Теория «Физиологическая характеристика силовых видов спорта» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин 1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели .штанга.гири.баллоны с водой) 2*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15 5. Подъем на биц . (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 6.Пресс 4x15 Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>		<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири. баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>	<p>Общая и специальная разминка15мин 1. Жим лежа пол/скамья/лавка/табурет/доска (гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Приседания(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 3. Грудные мышцы5*10. 4.Жим стоя в верх(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 5.Махи через стороны5*10 6. Пресс 5x20 раз 7.Планка 3x1мин Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>

13. 11 сб		<p>Теория «Физиологическая характеристика силовых видов спорта» Шейко Б.И.</p> <p>Разминка 10мин ОФП 10мин</p> <p>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 2*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 4. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 4*10-15 5. Подъем на биц . (турник,резинка,гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 4*10 6.Пресс 4x15 Растяжка10мин Упражнения на гибкость10мин</p>	-	<p>Общая и специальная разминка15мин</p> <p>1. Тяга(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 6*8-10 2.Широчайшие(турник.резинка.гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 3.Наклоны(гантели.штанга.гири.баллоны с водой) 5*10 4. Пресс 5x20 раз 5. Гиперэкстензия табурет/диван/лавка/скамья 5*10-15 Растяжка15мин Упражнения на гибкость15мин</p>
-----------------	--	--	---	--