

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН .

Понедельник.

1. Разминка 15 мин.
2. Тяга толч. 5x4
3. Нагр. в стойку 5x4
4. Толчок из ножниц 6x5
5. Приседания с весом руки над головой 10x5 (бутылка 5л.)
6. Выпады с весом 10+10x4
7. Наклоны стоя 10x4
8. Упражнения лодочка 5x3-4 (удержание, статика)

Среда.

1. Разминка 15 мин.
2. Протяжка на прямые ноги 5x4
3. Рывок кл. 5x4 (палочка)
4. Тяга рывковая 5x4
5. Пр. на груди 10x4
6. Прыжки верх из полного седа 10x4
7. Пресс, подъем ног 20x4

Теория : Рекорды тяжелой атлетики .

Пятница.

1. Тяга рывковая + рывок кл. 5+5x4
2. На грудь в стойку + пр. + швунг тол. 3+5+3x4
3. О.Ф.П.
- 1, Отжимание от пола ноги на платформе 10x5
2. Отжимания обратным хватом от платформы 12-15x5
3. Жим стоя 10x4 (бутылка 1,5 -2л.)
4. Разводка в стороны 12x4 (бутылка 1,5 -2л.)
5. Бицепс сидя в месте 12x5 (бутылка 1,5 -2л.)
6. Пресс скрепка 12x4
7. Растяжка 10-15 мин.

