

# Тренировочный план по тяжелой атлетике.

## ПОНЕДЕЛЬНИК

1. Разминка 10 мин
2. Р.кл 5x4.
3. Т. р. высокая 5x4
4. Пр. гр . 10x5
5. Подъём на платформу 10+10x4
6. Наклоны стоя 10x4

### О.Ф.П

1. Акробатические упражнения на развитие ловкости и координации.
2. Пресс скручивания 20x4

## СРЕДА

1. Разминка 10мин.
2. Приседания на плечах 10x5
3. Тол.кл. 3+3x5
4. Тяга толчковая 5x4
5. Жим стоя 10x5
6. Разводка в стороны 12x4

### О.Ф.П

1. Отжимания от пола ( разный хват ) 15x5
2. Пресс подъем ног 20x4

## ПЯТНИЦА

1. Разминка 10 мин
2. ТЕОРИЯ - техника толчка ( разбираем по фазам )
3. Подъём на грудь с вися 5x5
4. Швунг жимовой 10x4
5. Наклоны сидя на скамье 10x4
6. Прыжки верх из полного седа 10x4
7. Пресс подъем туловища 20 раз + планка 1мин. х3 круга