

Тренировочный план по тяжелой атлетике

Понедельник

- 1.Разминка 10 мин.
 - 2.Рывок кл. 5х4
 - 3.Тяга рывковая по точкам 3х5
 - 4.Уходы темповые + приседания 6+6х4
 - 5.Прыжки вверх из глубокого седа (руки за головой) 10х4
- О.Ф.П
1. Подтягивания горизонтальные до 10х5
 - 2.Тяга в наклоне к животу 12х4
 3. Пресс под туловища 30х4

Среда

- 1.Разминка 10 мин.
 - 2.На грудь в стойку + швунг толчковый 5+5х5
 - 3.Приседания на груди 10х543.Тяга толчковая 6х5
 - 3.Жим стоя 10х5
 - 5.Тяга палочки вверх к подбородку (хват толчковый)12х4
 - 6.Разводка в стороны 12х4
- О.Ф.П
- 1.Наклоны сидя на полу 10х4
 - 2.Отжимания от пола (разный хваты рук) 15х4
 - 3.Пресс под. ног сидя на полу 20х4

Пятница

Имитация техники толчка

- 1.Разминка 10 мин
 - 2.Тол.кл 5+5х5
 - 3.Приседания на плечах (палочка) 10х5
 - 4.Наклоны стоя (палочка) 10х4 в
 - 5.Выпады (6+6)12х5
 - 6.Тяга на прямых ногах 12х5
- О.Ф.П
- 1.Акробатические упражнения на развитие ловкости и координации.
 2. Пресс скручивания 20х4

ТЕОРИЯ

1. История развития тяжелой атлетики Вологодской области .
2. Гигиена, закаливание, питание и режим .