План для дистанционной работы секции по пауэрлифтингу (Кузнецова В.О)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата занятия | Содержание занятия |
| *Январь 2021* |
| 11.01.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10 повторений.2.     Пресс 5 подходов по 20 повторений.3.     Приседания + выпрыгивания вверх 5 подходов по 10 повторений.4.     Планка (на пресс) – прямые руки 5 подходов по 1 мин.Растяжка. Заминка. |
| 13.01.2021 | Разминка. Суставная гимнастика.1.     Выпады 5 подходов по 10 повторений.2.     Наклоны с утяжелением на спине перед собой 5 подходов по 10 повторений.3.     Пресс – упражнения лёжа 5х15 повторений.4.     Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений.Растяжка. Заминка.  |
| 15.01.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10 повторений.2.     Пресс 5 подходов по 20 повторений.3.     Приседания + выпрыгивания вверх 5 подходов по 10 повторений.4.     Планка (на пресс) – прямые руки 5 подходов по 1 мин.Растяжка. Заминка. |
| 18.01.2021 | Разминка. Суставная гимнастика.1.     Выпады 5 подходов по 10 повторений.2.     Наклоны с утяжелением на спине перед собой 5 подходов по 10 повторений.3.     Пресс – упражнения лёжа 5х15 повторений.4.     Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений. |
| 20.01.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Приседания с отягощением (бутылки с водой, гантели, гири) в руках – 5 подходов по 20 повторений.2.     Жим стоя (с утяжелением) - 5 подходов по 15 повторений.3.     Отжимания от пола с широкой постановкой рук 5х12.4.     Выпады «проходка» с утяжелением – 5 кругов «туда-обратно».5.     Пресс (скручивания лёжа) 4х20.Растяжка. |
| 22.01.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10.2.     Обратные отжимания от твёрдой поверхности 5х20.3.     Планка 5 подходов по 40 сек.4.     Приседания с собственным весом 5 по 20 повторений.5.     Пресс (подтягивание согнутых ног к животу) «складочка».Растяжка. |
| 25.01.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Приседания с отягощением (бутылки с водой, гантели, гири) в руках – 5 подходов по 20 повторений.2.     Жим стоя (с утяжелением) - 5 подходов по 15 повторений.3.     Отжимания от пола с широкой постановкой рук 5х12.4.     Выпады «проходка» с утяжелением – 5 кругов «туда-обратно».5.     Пресс (скручивания лёжа) 4х20.Растяжка. |
| 27.01.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10.2.     Обратные отжимания от твёрдой поверхности 5х20.3.     Планка 5 подходов по 40 сек.4.     Приседания с собственным весом 5 по 20 повторений.5.     Пресс (подтягивание согнутых ног к животу) «складочка».Растяжка. |
| 29.01.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Приседания с отягощением (бутылки с водой, гантели, гири) в руках – 5 подходов по 20 повторений.2.     Жим стоя (с утяжелением) - 5 подходов по 15 повторений.3.     Отжимания от пола с широкой постановкой рук 5х12.4.     Выпады «проходка» с утяжелением – 5 кругов «туда-обратно».5.     Пресс (скручивания лёжа) 4х20.Растяжка. |
| *Февраль 2021* |
| 01.02.2021 | Разминка 1. Жим стоя 4x15 2. Отжимания от пола с широкой постановкой рук 3x153. Подтягивания на турнике 3х104. Планка 4 по 30 сек5. ПрессРастяжка |
| 03.02.2021 | 1. Приседания с собственным весом 5x202. Ягодичный мостик 4x20 3. Обратные отжимания 3x154. Планка 4 по 30 сек5. ПрессРастяжка |
| 05.02.2021 | Разминка 1. Приседания с собственным весом 5x202. Ягодичный мостик 4x20 3. Обратные отжимания 3x154. Планка 4 по 30 сек5. ПрессРастяжка |
| 08.02.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1. Бёрпи 5х10.2. Обратные отжимания от твёрдой поверхности 5х20.3.  Планка 5 подходов по 40 сек.4.  Приседания с собственным весом 5 по 20 повторений.5. Пресс (подтягивание согнутых ног к животу) «складочка».Растяжка. |
| 10.02.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10 повторений.2.     Пресс 5 подходов по 20 повторений.3.     Приседания + выпрыгивания вверх 5 подходов по 10 повторений.4.     Планка (на пресс) – прямые руки 5 подходов по 1 мин.Растяжка. Заминка. |
| 12.02.2021 | Разминка1. Приседания «плие» с отягощением 4x202. Статические выпады 4х20:3. Бёрпи 4x154. Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений.5. ПрессРастяжка |
| 15.02.2021 | Разминка 1. Приседания с собственным весом 5x202. Ягодичный мостик 4x20 3. Обратные отжимания 3x154. Планка 4 по 30 сек5. ПрессРастяжка |
| 17.02.2021 | Разминка1. Приседания «плие» с отягощением 4x202. Статические выпады 4х20:3. Бёрпи 4x154. Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений.5. ПрессРастяжка |
| 19.02.2021 | Разминка 1. 1. Ягодичный мостик 4x20
2. 2. Обратные отжимания 3x15
3. 3. Приседания с собственным весом 5x20
4. 4. Планка 4 по 30 сек
5. 5. Пресс

Растяжка |
| 22.02.2021 | Разминка 1. 1.Выпады обратные 4x20
2. 2.Отжимания от пола с широкой постановкой рук 3x15
3. 3. Приседания  с отягощением 4x20
4. 4.Планка 4 по 30 сек
5. 5.Пресс

Растяжка |
| 24.02.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Приседания с отягощением (бутылки с водой, гантели, гири) в руках – 5 подходов по 20 повторений.2.     Жим стоя (с утяжелением) - 5 подходов по 15 повторений.3.     Отжимания от пола с широкой постановкой рук 5х12.4.     Выпады «проходка» с утяжелением – 5 кругов «туда-обратно».5.     Пресс (скручивания лёжа) 4х20.Растяжка. |
| 26.02.2021 | Разминка 1. Приседания с собственным весом 5x202. Ягодичный мостик 4x20 3. Обратные отжимания 3x154. Планка 4 по 30 сек5. ПрессРастяжка |
| *Март 2021* |
| 01.03.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10.2.     Обратные отжимания от твёрдой поверхности 5х20.3.     Планка 5 подходов по 40 сек.4.     Приседания с собственным весом 5 по 20 повторений.5.     Пресс (подтягивание согнутых ног к животу) «складочка».Растяжка. |
| 03.03.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Приседания с отягощением (бутылки с водой, гантели, гири) в руках – 5 подходов по 20 повторений.2.     Жим стоя (с утяжелением) - 5 подходов по 15 повторений.3.     Отжимания от пола с широкой постановкой рук 5х12.4.     Выпады «проходка» с утяжелением – 5 кругов «туда-обратно».5.     Пресс (скручивания лёжа) 4х20.Растяжка. |
| 05.03.21021 | Разминка 1. 1.Выпады обратные 4x20
2. 2.Отжимания от пола с широкой постановкой рук 3x15
3. 3. Приседания  с отягощением 4x20
4. 4.Планка 4 по 30 сек

5.ПрессРастяжка |
| 08.03.2021 | 1. Приседания с собственным весом 5x202. Ягодичный мостик 4x20 3. Обратные отжимания 3x154. Планка 4 по 30 сек5. ПрессРастяжка |
| 10.03.2021 | Разминка.1.     Выпады обратные 5 подходов по 15 повторений.2.     Приседания с палкой (лицом к стене) 4х20 повторений.3.     Ягодичный мостик 5 по 20 (можно с утяжелением).4.     Отжимания от пола с узкой постановкой рук 5х12.5.     Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений.Растяжка. |
| 12.03.21021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10.2.     Обратные отжимания от твёрдой поверхности 5х20.3.     Планка 5 подходов по 40 сек.4.     Приседания с собственным весом 5 по 20 повторений.5.     Пресс (подтягивание согнутых ног к животу) «складочка».Растяжка. |
| 15.03.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Приседания с отягощением (бутылки с водой, гантели, гири) в руках – 5 подходов по 20 повторений.2.     Жим стоя (с утяжелением) - 5 подходов по 15 повторений.3.     Отжимания от пола с широкой постановкой рук 5х12.4.     Выпады «проходка» с утяжелением – 5 кругов «туда-обратно».5.     Пресс (скручивания лёжа) 4х20.Растяжка. |
| 17.03.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10.2.     Обратные отжимания от твёрдой поверхности 5х20.3.     Планка 5 подходов по 40 сек.4.     Приседания с собственным весом 5 по 20 повторений.5.     Пресс (подтягивание согнутых ног к животу) «складочка».Растяжка. |
| 19.03.21021 | Разминка.1.     Выпады обратные 5 подходов по 15 повторений.2.     Приседания с палкой (лицом к стене) 4х20 повторений.3.     Ягодичный мостик 5 по 20 (можно с утяжелением).4.     Отжимания от пола с узкой постановкой рук 5х12.5.     Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений.Растяжка. |
| 22.03.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Бёрпи 5х10.2.     Обратные отжимания от твёрдой поверхности 5х20.3.     Планка 5 подходов по 40 сек.4.     Приседания с собственным весом 5 по 20 повторений.5.     Пресс (подтягивание согнутых ног к животу) «складочка».Растяжка. |
| 24.03.2021 | Разминка, суставная гимнастика.1.     Приседания с отягощением (бутылки с водой, гантели, гири) в руках – 5 подходов по 20 повторений.2.     Жим стоя (с утяжелением) - 5 подходов по 15 повторений.3.     Отжимания от пола с широкой постановкой рук 5х12.4.     Выпады «проходка» с утяжелением – 5 кругов «туда-обратно».5.     Пресс (скручивания лёжа) 4х20.Растяжка. |
| 26.03.21021 | Разминка.1.     Выпады обратные 5 подходов по 15 повторений.2.     Приседания с палкой (лицом к стене) 4х20 повторений.3.     Ягодичный мостик 5 по 20 (можно с утяжелением).4.     Отжимания от пола с узкой постановкой рук 5х12.5.     Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений.Растяжка. |
| 29.03.2021 | Разминка.1.     Выпады обратные 5 подходов по 15 повторений.2.     Приседания с палкой (лицом к стене) 4х20 повторений.3.     Ягодичный мостик 5 по 20 (можно с утяжелением).4.     Отжимания от пола с узкой постановкой рук 5х12.5.     Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений.Растяжка. |
| 31.03.21021 | Разминка 1. Приседания с собственным весом 5x20
2. Ягодичный мостик 4x20
3. Обратные отжимания 3x15
4. Планка 4 по 30 сек
5. Пресс

Растяжка |