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 3x15 3. Подтягивания на турнике 3х10 4. Планка 4 по 30 сек 5. Пресс Растяжка |
| 03.02.2021 | 1. Приседания с собственным весом 5x20 2. Ягодичный мостик 4x20  3. Обратные отжимания 3x15 4. Планка 4 по 30 сек 5. Пресс Растяжка |
| 05.02.2021 | Разминка  1. Приседания с собственным весом 5x20 2. Ягодичный мостик 4x20  3. Обратные отжимания 3x15 4. Планка 4 по 30 сек 5. Пресс Растяжка |
| 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 | Разминка 1. Приседания «плие» с отягощением 4x20 2. Статические выпады 4х20: 3. Бёрпи 4x15 4. Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений. 5. Пресс Растяжка |
| 15.02.2021 | Разминка  1. Приседания с собственным весом 5x20 2. Ягодичный мостик 4x20  3. Обратные отжимания 3x15 4. Планка 4 по 30 сек 5. Пресс Растяжка |
| 17.02.2021 | Разминка 1. Приседания «плие» с отягощением 4x20 2. Статические выпады 4х20: 3. Бёрпи 4x15 4. Подъём на носки стоя 4 подхода по 20 повторений. 5. Пресс Растяжка |
| 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 5x20 2. Ягодичный мостик 4x20  3. Обратные отжимания 3x15 4. Планка 4 по 30 сек 5. Пресс Растяжка |
| *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.Пресс  Растяжка |
| 08.03.2021 | 1. Приседания с собственным весом 5x20 2. Ягодичный мостик 4x20  3. Обратные отжимания 3x15 4. Планка 4 по 30 сек 5. Пресс Растяжка |
| 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 |