**1**

 **Примерный план занятий дома отделения пауэрлифтинг.**

 **( МАУ ДО "ЮНОСТЬ" г. Амурск *Составители: Махота Э.С , Никитин М.Г)***

Из инвентаря можно использовать простые домашние приспособления — штангу (либо гантели), турник, скамейку, так и специализированные тренажеры. Чаще всего в домашних условиях тренажеры есть у единиц, большинство использует более бюджетный и малогабаритный инвентарь.

 **Тренировочный план состоит из трех занятий в неделю.**

**(**Обязательна самостоятельная теоретическая подготовка с использованием интернет ресурсов - 1 час в неделю)

Комплекс упражнений выполняется независимо от группы подготовки.

**Основа данного комплекса:**

 -поддержание мышечного тонуса, -координации -гибкости, растяжки -общей работоспособности ЦНС

 Продолжительность тренировки/занятия соответствует часовой нагрузке в стандартных академических условиях в учреждении "Юность"

*Если предыдущий комплекс упражнений получилось выполнить на 95-100% можно добавить нагрузку с помощью: эластичных бинтов, резиновых жгутов для фитнеса или специальных бинтов для пауэрлифтинга*

***Наглядные примеры упражнений с изометрией.***

**

**

 *\**Приседания \* Жим лёжа \* Тяга становая

*с 13.04. по 17.04.2020г.*

*\*\*\**

***День 1 – тренировка мышц живота, нижнего отдела спины, рук и ног***

***Упражнения, рекомендуемые к выполнению в первый день трен. занятий:***

* Наклоны стоя (на прямых ногах) **4под. по 10раз**.
* Приседания (жгуты либо бинты); **4под. по 8 раз**.
* Отжимания (от пола, от стены или подставки) **5 под. по 15 раз**.
* Разведение гантелей в стороны( гантели либо утяжелители, растяжка эластичного экспандера) **3 под. по 10 раз**.
* Жим ( растягивание жгута, экспандера лежа на полу) **3 под. по 10 раз**.
* Сгибания и разгибания рук с жгутом от двери либо турника ( аналог трицепс в блоке) **2 под. по 16 раз**.
* Планка на локтях/ или пресс( чередуем по дням)
* Прыжки со скакалкой **2 по150 повторов**
* Растяжка 20-30 минут ( шея, грудо-плечевой, акромиальный, поясничный отдел, бедро)

***Повторения дозируются в пределах комфортности и запаса по силам во время выполнения комплекса***

2

*\*\*\**

***День 2 – тренировка мышц живота, верхнего отдела спины, задней части бедра. Упражнения, рекомендуемые к выполнению через день от предыдущего трен. занятия:***

* Наклоны стоя (на прямых ногах) **2под. по 8раз**.
* Приседания в широкой постановке ног с ровной спиной( без веса как разминка) **2под. по 20раз**.
* Становая тяга сумо; ( выполняется с жгутами) **5под. по 8раз**.
* Тяга классическая с жгутом **3под. по 8раз**.
* Отжимания от пола, либо от скамьи с жгутом **5под. по 10раз**.
* Жим ( растягивание жгута, экспандера лежа на полу) **4 под. по 6 раз**.
* Трапеция ( подьем плечей в верх с утяжелителями либо используем эластичный бинт, экспандер) Жим ( растягивание жгута, экспандера лежа на полу) **2-3 под. по 15 раз**.
* Гиперэкстензия на стуле или диване Жим ( растягивание жгута, экспандера лежа на полу) **5 под. по 8 раз**.
* Растяжка 20-30 минут ( шея, грудо-плечевой, акромиальный, поясничный отдел, бедро)
* Прыжки со скакалкой 160-180 повторов

***Повторения дозируются в пределах комфортности и запаса по силам во время выполнения комплекса***

**3**

*\*\*\**

**День 3 – тренировка задней части бедра, мышц живота, грудо - плечевого пояс, верхнего отдела спины. *Упражнения, рекомендуемые к выполнению через день от предыдущего трен. занятия:***

* Наклоны стоя (на прямых ногах) **5под. по 6раз**.
* Приседания (жгуты либо бинты); **5под. по 6 раз**.
* Выпады вперед с отягощением (жгут)
* Отжимания (от пола, от стены или подставки) **3 под. по 12 раз**.
* Разведение гантелей в стороны( гантели либо утяжелители, растяжка эластичного экспандера) **4 под. по 8 раз**.
* Жим ( растягивание жгута, экспандера лежа на полу) **5 под. по 6 раз**.
* Сгибания и разгибания рук с жгутом от двери либо турника ( аналог трицепс в блоке) **3 под. по 10 раз**.
* Тяга спортивного снаряда к поясу примерно 8 -12 кг либо жгут)
* **3под по 15 раз**
* Подъем гантелей на бицепс. **2под по 12 раз ( используем жгут)**
* Растяжка 20-30 минут( шея, грудо-плечевой, акромиальный, поясничный отдел, бедро)
* Прыжки со скакалкой 170-200 повторов

 ***Повторения дозируются в пределах комфортности и запаса по силам во время выполнения комплекса***