# План дистанционного обучения спорт ЛИН

# дисциплина-пауэрлифтинг-троеборье

# тренер-преподаватель Чуба М.А группа НП-3 14-22.10.2023

**Кардио нагрузка**

- Шагание на месте 6 минуты
- Бег на месте 5 минут
- Шаг с высоким поднятием колена 4 минут
- Шаг с высоким поднятием пятки 4 минут

**Общая разминка**

- Наклоны головой вперед назад 10 раз в каждую сторону
- Наклоны головой в стороны 10 раз в каждую сторону
- Упражнение «Ножницы» 12 раз
- Руки в стороны, на «Раз» сгибание руки в локте на «Два» разгибание 10 раз
- Кисти рук в замок, круговые движения на протяжении 2 минут в одну сторону и после в другую
- Руки вперед сжимаем кулак, разжимаем кулак 10 раз
- Наклоны в стороны телом 10 раз
- Наклоны вперед и назад телом 10 раз
- Повороты в стороны 10 раз
- Подъем колен поочередно 10 раз на каждое колена
- Нога на носке круговые движения ступнями поочередно на протяжении 2 минут

**Основная часть занятия**

**Задания выполняются в круговом формате друг за другом**

**Отдых между подходами 3-5 минут**

- Приседания с собственным весом 20 раз
- Отжимания с колен 15 раз
- Скручивания на пресс 20 раз
- Выпрыгивания из низкого приседа 12 раз
- Выпады на каждую ногу 12 раз

**Заминка**

Шаг на месте в медленном темпе, поднимаем руки глубокий вдох, опускаем руки, полностью выдыхаем 5 минут

Растягивание приводящих мышц(шпагат поперечный/продольный, перекаты с одной ноги на другую)

Лодочка по 10 раз 4 подхода с зависанием в высшей точке на 2 секунды

**Кардио нагрузка**

- Шагание на месте 5 минуты
- Бег на месте 4 минут
- Шаг с высоким поднятием колена 3 минут
- Шаг с высоким поднятием пятки 3 минут

**Общая разминка**

- Наклоны головой вперед назад 10 раз в каждую сторону
- Наклоны головой в стороны 10 раз в каждую сторону
- Упражнение «Ножницы» 12 раз
- Руки в стороны, на «Раз» сгибание руки в локте на «Два» разгибание 10 раз
- Кисти рук в замок, круговые движения на протяжении 2 минут в одну сторону и после в другую
- Руки вперед сжимаем кулак, разжимаем кулак 10 раз
- Наклоны в стороны телом 10 раз
- Наклоны вперед и назад телом 10 раз
- Повороты в стороны 10 раз
- Подъем колен поочередно 10 раз на каждое колена
- Нога на носке круговые движения ступнями поочередно на протяжении 2 минут

**Основная часть занятия**

**Задания выполняются в круговом формате друг за другом**

**Отдых между подходами 3-5 минут**

- Прыжки на месте 60 секунд
- «Ленивые берпи» 20 секунд
- Планка 60 секунд
- Упражнение мотоциклист (Ноги полусогнуты, руки в пред) 30 секунд
- Приседания плие 30 секунд

**Заминка**

Шаг на месте в медленном темпе, поднимаем руки глубокий вдох, опускаем руки, полностью выдыхаем 4 минут

Ягодичный мост по 10 раз 4 подхода с зависанием в высшей точке на 2 секунды

**Кардио нагрузка**

- Шагание на месте 5 минуты
- Бег на месте 4 минут
- Шаг с высоким поднятием колена 3 минут
- Шаг с высоким поднятием пятки 3 минут

**Общая разминка**

- Наклоны головой вперед назад 10 раз в каждую сторону
- Наклоны головой в стороны 10 раз в каждую сторону
- Упражнение «Ножницы» 12 раз
- Руки в стороны, на «Раз» сгибание руки в локте на «Два» разгибание 10 раз
- Кисти рук в замок, круговые движения на протяжении 2 минут в одну сторону и после в другую
- Руки вперед сжимаем кулак, разжимаем кулак 10 раз
- Наклоны в стороны телом 10 раз
- Наклоны вперед и назад телом 10 раз
- Повороты в стороны 10 раз
- Подъем колен поочередно 10 раз на каждое колена
- Нога на носке круговые движения ступнями поочередно на протяжении 2 минут

**Основная часть занятия**

**Задания выполняются в круговом формате друг за другом**

**Отдых между подходами 3-5 минут**

- **Мостик 15 секунд**
- **Скаладочка 10 секунд**
- **Шпагат поперечный 15 секунд**
- **Шпагат поперечный 15 секунд на каждую ногу**
- **Встаем лицом к стене руки упираем и выполняем наклон вперед что бы голова оказалась ниже уровня рук**