Рабочая Программа

‘’пауэрлифтинг’’

Тренировочный План-График

С 01.04.20 по 30.04.20

Группа начальной подготовки 1-го года обучения.

Возраст 13-16 лет

Недельная нагрузка -9 часов

Программу разработал

Тренер-Преподаватель

МБУДО ДЮСШ №2

Ф.И.О\_Беляев Сергей Леонидович

г.Якутск

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата:**  **Апрель** | **Упражнения** | Разминка | Отжимания  от пола | Приседания | Пресс  (сгибание-разибание туловища) | Планка, в упоре лежа | Упражнения на мышцы спины (Лодочка) |
| 1-й день | | 5-7 мин | 3x10 |  |  | 1 мин | 3x15 |
| 2-й день | | Теория | Гигиена | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3-й день | | 5-7 мин |  | 3x15 | 3x10 |  |  |
| 4-й день | | Теория | Строение мышц человека 1 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 5-й день | | 5-7 мин | 3x15 |  | 3x15 | 1:30 мин |  |
| 7-й день | | Теория | Строение мышц человека 2 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 8-й день | | 5-7 мин |  | 3x20 |  | 1:30 мин | 3x20 |
| 9-й день | | Теория | Строение мышц человека3 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 10-й день | | 5-7 мин | 3x20 |  | 3x20 |  |  |
| 11-й день | | Теория | Строение мышц человека 4 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 12-й день | | 5-7 мин |  | 3x25 |  | 2 мин | 3x25 |
| 13-й день | | Теория | История Силового троеборья | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 14-й день | | 5-7 мин | 3x25 | 3x30 | 3x30 | 1 мин | 3x30 |
| 15-й день | | Теория | Правила Соревнований Пауэрлифтинга | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16-йдень | | 5-7 мин | 3x30 |  |  |  | 3x35 |
| 17-й день | | Теория | Видео материал | Техника вып.упр Жим Лежа | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ |
| 18-й день | | 5-7 мин |  | 3x35 | 3x35 | 2 мин |  |
| 19-й день | | Теория | Видео материал | Техника вып.упр Присед со Штангой | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ |
| 20-й день | | 5-7 мин | 4x15 |  |  | 2:30 мин | 4x15 |
| 21-й день | | Теория | Видео материал | Техника вып.упр стан тяга | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ |
| 22-й день | | 5-7 мин |  | 4x15 | 4x10 |  |  |
| 23-й день | | Теория | Видео материал | Соревновательный  процесс | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ |
| 24-й день | 5-7 мин | 4x20 |  |  | 2:30 мин |  |
| 25-й день | Теория | Профилактические  мероприятия | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ |
| 26-й день | 5-7 мин |  | 4x20 |  |  | 4x20 |
| 27-й день | Теория | Допинговый контроль спортсмена | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ |
| 28-й день | 5-7 мин | 4x25 |  | 4x15 |  |  |
| 29-й день | Теория | Классификация спортсменов | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ |
| 30-й день | 5-7 мин | 4x25 | 4x25 | 4x20 | 3 мин | 4x25 |