ПЛАН ТРЕНИРОВОК ДОМА ДЛЯ СЕКЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГА НА НЕДЕЛЮ С 27 апреля по 1 мая 2020 г.
ПОНЕДЕЛЬНИК
1. Разминка (самостоятельно)
2. Приседание с собственным весом 25 раз 4 подхода
3. Разводка гантелей стоя в стороны 25 раз 4 подхода
4. Подъём гантелей на бицепс (молотки) одновременно 25 раз 4 подхода.
5.Наклоны с гантелями в перед 25 раз 4 подхода.
6. Пресс 25 раз 5 подходов
СРЕДА
1. Разминка (самостоятельно)
2. Жим гантелей стоя в верх попеременно 25+25 раз 3 подхода
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 25 раз 4 подхода
.4. планка 30 секунд 3 подхода.
5. пресс 25 раз 5 подходов.
6. гиперэкстензии лёжа на полу 10 раз 4 подхода.
ПЯТНИЦА
1. Разминка.
2. Подъём гантелей в перёд перед собой 25 раз 4 подхода
3. Наклоны в стороны держа гантели в руках 25 раз в каждую сторону 4 подхода.
4.Приседания на одной ноге по переменно (пистолетики) 10 раз на каждую ногу 4 подхода.
5. Пресс (подъём ног лёжа) 25 раз 4 подхода).

<https://m.vk.com/club13486290>