

## Тренировка № 7.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. На грудь с выпрямленных ног 3x 4
3. На грудь с виса ниже колена в п.п. + в сед 3+3x 8р.
4. Тяга т.хв. с виса в.к. 6x 6
5. Толчок с груди 3x 6
6. Приседания со штангой на плечах 15x5
7. Жим из-за головы р.хвatom 10x 5
8. Растяжка. 20 мин.

## Тренировка № 8.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. Протяжка р.хв.в стойку+жим из-за головы +приседания 3+3+3x5
3. Рывок без разброса ног с виса ниже колена 2x 10
4. Тяга р.хв .до паха + полная 2+2x6
5. Швунг жимовой из-зи головы р.хв. 4x6
6. Прыжки .
- 7.ОФП. Отжимания от пола 20x3, тягак подбородку узким хватом 10x4.  
Пресс: подъем туловища +ног ( 30+15)x4.

## Тренировка № 9.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. На грудь в стойку +швунг в сед 1+2x8
3. На грудь с вися ниже колена + с вися выше колена 2+2x8
4. Выталкивание с груди в «ножницах» 5x6
5. Жим с груди стоя или сидя на стуле (скамейке) 8x6
6. Выпрыгивания ( штанга на плечах) 10x5
- 7.Растяжка. 20 мин.

## Тренировка № 10.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения .
2. Уходы р. хватом. 3x6
3. Швунг жимовой с груди из седа 4x7
4. Наклоны со штангой на плечах. 8x6
5. Приседания со штангой на плечах с остановкой в седе 5x8
6. Жим стоя с груди. 5x6
7. Пресс: подъем туловища 30x3

### Тренировка № 11.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. Протяжка р.в стойку+уходы без выталкивания 1+3x6
3. Рывок с виса выше колена в п.п 3x6
4. Рывок вис ниже колена в сед 2x7
5. Тяга р.хв . реверсивно 4x6
6. Жим из-за головы р.хв. в седе 10x5
7. Приседания со штангой на груди 3x8
8. ОФП. Отжимния ( локти вдоль корпуса) 12x4. Планка на прямых руках 3 мин.

### Тренировка № 12.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. На грудь в стойку выше колен+приседания 2+4x5
3. На грудь реверсивно 4x8
4. Приседания на груди + толчок 1+3x6
5. Приседания со штангой на плечах 4x8
6. Жим из-за головы ш.хватом 5x5
7. Растяжка.

### Тренировка № 13.

1. Разминка.Общеразвивающие упражнения.

2. Рывок с вися выше колен в стойку + приседания	3+3x5
3. Рывок с вися ниже колена+ с вися выше колена	1+2x8
4. Уходы рывковые без выталкивания	3x6
5. Выпрыгивания из седа ( штанга на плечах )	10x5
6. ОФП. Отжимания от опоры 20x4. Пресс : подъем корпуса 40x2.	

#### Тренировка № 14.

1. Разминка.Общеразвивающие упражнения.	
2. На грудь с выпрямленных ног	3x8
3. Толчок с груди	3x8
4. Швунг жимовой с груди без выхода	4x8
5. Растяжка.	

#### Тренировка № 15.

1. Разминка.Общеразвивающие упражнения.	
2. Рывок в п.п.+ приседания	3+3x6
3. Толчок с груди реверсивно	4x8
4. Приседания со штангой на плечах	6x8
5. Наклоны ( штанга в руках )	8x6
6. Жим попеременно с груди +из-за головы	5+5x5
7.ОФП. Отжимания от пола 20x4, тяга к подбороду узким хватом 12x4.	

Пресс: планка на прямых руках 1 мин +планка боковая (30 с на каждую сторону ).