

Тренировка № 1.

(для групп базового уровня сложности).

Место проведения: место проживания учащихся.

Инвентарь: грифы или самодельные грифы, гантели или бутылки с водой (песком).

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. Протяжка р.в ст. + приседания 3+3 x 5
3. Рывок с высокого старта 4 x 8
4. Рывок с вися ниже колена 3 x 8
5. Жим из-за головы р.хв. 8 x 6
6. Приседания со штангой 8 x 8
на груди.
7. Отжимания от пола 15x 4
8. ОФП. Пресс: подъем туловища +
подъем ног (попеременно) 20+20x3
9. Дыхательные упражнения.

Тренировка № 2.

1. Разминка. Общеразвивающие гимнастические упражнения.
2. На гр.в п.п. с вися выше колена
+ приседания 3+3 x 5
3. На грудь с вися ниже колена 3 x 8
4. Толчок с груди 3 x 8
5. Жим попеременно (с груди +

из-за головы толчковым хватом	5+5 x 6
6. Приседания со штанго на плечах	10 x 5
7. ОФП. Наклоны стоя, отжимания (локти вдоль туловища) 12 x 4, тяга к подбородку узким хватом 10x4, трапеция 15 x4. Планка на прямых руках 2мин x 4.	

Тренировка № 3.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.	
2. Рывок в п.п + приседания	2+2x 6
3. Уходы р.хв.	4+4x 8
4. На грудь в п.п. + швунг жимовой	1+4x 8
5. Приседания на плечах (ноги вместе)	11x 5
6. Наклоны (штанга в руках)	8x 5
7. Растяжка.	20 мин.

Тренировка № 4.

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.	
2. Протяжка р. в стойку + жим + приседания	2+4+2x 4
3. Тяга р.хв. без выхода на носки + рывок в в.к.	2+2x 8
4. Жим из- за головы р.хв. в седее	5x 8
5. Прыжки штанга в руках р.хв.	10x5
6. ОФП. Наклоны сидя на стуле 12x4, жим сидя гантелей 12x4. Пресс 25x4.	