

**График учебно-тренировочной нагрузки
отделения армрестлинга на период дистанционного обучения**

тренер-преподаватель Рева О.А.

1.	Понедельник
	1. Подтягивания в недлинной амплитуде (тренируем рабочий угол) обратным хватом. В сумме 100 повторений, может занять около 1-3 подходов. 2. Упражнение «молот» для развития плече-лучевой мышцы. 3. Тренировка плече-лучевой мышцы на скамье скота или из другого любого упора, с гантелью. 4. Натяг с поясом от кимоно (с гирью). Отработка скручивания и движения верхом 5. Тренировка силы кисти (чтоб не было пробивания ее). Тренируем или статикой, или в очень недлинной амплитуде с ручкой либо небольшим грифом. 6. Далее идут вспомогательные упражнения, уже не приоритетные — приседания со штангой на спине, упражнения на пресс и плечи (хватает по 1 упражнению на каждую из этих группы мышц).
2.	Вторник - выполнение заданий из раздела «Теоретическая подготовка»
3.	Среда
	1. Тренировка кисти (по отдельности) скрутка с грифом через колено. 2. Тренировка кисти (по отдельности) скрутка с грифом на ровненькой поверхности. 3. Тренировка скручивания кисти с блоком — ручка с лямками выбивающая пальцы 4. Тренировка скручивания с блоком — ручка просто толстая, вращающаяся. 5. Кручение блина (тренировка пальцев) 6. Далее вспомогательные упражнения — жим штанги лежа, пресс.
4.	Четверг - выполнение заданий из раздела «Инструкторская практика»
5.	Пятница
	1. Разминка. 2. Отработка за столом техники, перед зеркалом, на весу. 3. Закачиваем бицепс и трицепс. 4. Тренировка с резиной — тренировка боковой связки. 5. Упражнение на пресс.

Дозировка упражнений подбирается индивидуально.