

- **Понедельник (13, 20,27 апреля 2020)**

Разминка — 15 минут.

В нее включают бег на месте, прыжки на месте – 1-3 минуты.

ОРУ (общефизические упражнения) – вращения головы, в локтевых и плечевых суставах; вращения корпуса и таза, наклоны вперед – назад, вправо – влево.

Основная часть- 30 минут.

Для тех, у кого есть гири, если гиря одна делаем сначала на одну руку, затем на другую:

1. Классический толчок, 8-10 подходов по 10-12 подъёмов (4 минуты ходьбы вместо отдыха);

2. Классический рывок легкой гири, 2 подхода по 80 — 90% от максимума каждой рукой.

3. Тяга становая используем пятилитровую бутылку с водой), 3 подхода, по 25 — 40 раз.

Для тех, у кого нет гирь:

1. Приседания и протяжка с пятилитровой бутылкой воды - 3 подхода, по 15 — 20 раз.

2. Жим бутылки с водой лежа от груди, стоя вверх- 3 подхода, по 15 — 20 раз.

3. Упражнения для рук на бицепс сгибания, на трицепс – разгибания - 3 подхода, по 15 — 20 раз.

Заключительная часть:

1.Растяжка мышц поясницы, бедра, мышц рук.

- **Вторник (14,21,28 апреля 2020)**

Кросс, рваный бег, прыжки на скакалке, прыжки на месте, разножка, любое кардио — 30 минут.

- **Среда (15,22,29 апреля 2020)**

Разминка — 15 минут.

В нее включают бег на месте, прыжки на месте – 1-3 минуты.

ОРУ (общефизические упражнения) – вращения головы, в локтевых и плечевых суставах; вращения корпуса и таза, наклоны вперед – назад, вправо – влево.

Основная часть- 30 минут.

Для тех, у кого есть гири, если гиря одна делаем сначала на одну руку, затем на другую:

1. Рывок одной гири 10 подхода по 10 — 15 раз каждой рукой (отдых 4 минут);

2. Толчок классический 3 подхода по 12 — 16 раз (4 минуты ходьбы вместо отдыха).

3. Сидя на лавочке жим гирь или любого другого отягощения, 3 подхода по 20 – 40 раз;

Для тех, у кого нет гирь:

1. Приседания с подъемом отягощения и выпады правой-левой с пятилитровой бутылкой воды - 3 подхода, по 15 — 20 раз.

2. Жим бутылки с водой лежа от груди, стоя вверх- 3 подхода, по 15 — 20 раз.

3. Упражнения для пресса подъем ног, скручивания и сит-апы с пятилитровой бутылкой - 3 подхода, по 15 — 20 раз.

Заключительная часть:

1.Растяжка мышц поясницы, бедра, мышц рук.

- **Четверг (16,23,30 апреля 2020)**

Кросс, рваный бег, прыжки на скакалке, прыжки на месте, разножка, любое кардио — 30 минут.

- **Пятница (17,24 апреля 2020)**

Разминка — 15 минут.

В нее включают бег на месте, прыжки на месте – 1-3 минуты.

ОРУ (общефизические упражнения) – вращения головы, в локтевых и плечевых суставах; вращения корпуса и таза, наклоны вперед – назад, вправо – влево.

Основная часть:

Для тех, у кого есть гири, если гиря одна делаем сначала на одну руку, затем на другую:

1. Классический толчок, 10 подходов по 12 — 16 раз (между подходами 3,5 минуты ходьбы);
2. Рывок легкой гири, 2 подхода 80 – 90 % от максимума каждой рукой.
3. Упражнения на пресс сит-апы, скручивания, подъемы корпуса и ног – 3 подхода по 15-20 повторов.

Для тех, у кого нет гирь:

1. Приседания и протяжка с пятилитровой бутылкой воды – 3 подхода, по 15 — 20 раз.
2. Жим бутылки с водой лежа от груди, стоя вверх – 3 подхода, по 15 — 20 раз.
3. Упражнения для рук на бицепс сгибания, на трицепс – разгибания – 3 подхода, по 15 — 20 раз.

Заключительная часть:

1. Растяжка мышц поясницы, бедра, мышц рук.

- **Суббота (18,25 апреля 2020)**

Кросс, скакалка – 30 минут.

- **Воскресенье**

Отдых.

- **Что надо учитывать на тренировках?**

Еженедельно сокращаем отдых между каждым подходом на 10 — 20 секунд, а вес прибавляем по мере усвоения нагрузок. В конце месяца с делаем прикидку (выполнение соревновательных упражнений на максимум). Показанный результат может приятно удивить, если в течение месяца добросовестно вы выполняли намеченный план тренировок и следовали всему вышеуказанному.

Если что-то не получится, важно не отчаиваться и не сдаваться.

Не надо спешить наращивать интенсивность толчка и рывка. Наоборот, стараемся первое время, как можно дольше стоять с гирями. Помним, что на выполнение основных гиревых упражнений даётся обычно не более 10 минут! Стараемся на первых прикидках выстоять это время. Поэтому берём такой темп выполнения толчка и рывка, чтобы выдержать, как можно дольше из отведённых 10 минут.

Также важно помнить, что если только наращивать нагрузки, то рано или поздно наступит сильное переутомление! Это в свою очередь может привести к серьёзным травмам и нежеланию больше поднимать тяжести. Поэтому всегда включайте в тренировочный процесс дни отдыха и разгрузочные недели, когда нагрузки значительно уменьшаются или меняется род занятий. Например, больше проводите гимнастических тренировок и больше уделяйте времени растяжкам.