



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода
В.Н.Яковлев
Приказ №90 от «01» сентября 2017 г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН подготовки спортсменов в летний период в 2018 году

отделение: пауэрлифтинга Группа: T-1 Количество часов в неделю: 8 часов

Первый день:

1. Приседания тяжелые
2. Жим легкий
3. Отжимания на брусьях с весом 4х6-8
4. Разгибание стоя в блоке с веревкой 4х6-8
3. Упражнения на трицепс (делаются если у вас остались на это силы, главное сделать первые 2 упражнения)


Второй день:

0. Гиперэкстензии
1. Становая тяга
2. Сгибания со штангой стоя на бицепс 4х8
3. Наклоны со штангой стоя 4х8
4. тяга блока к груди 4х8
5. подтягивание за голову 4х8
2. Дополнительно прорабатываем спину и бицепс так же делается по возможности

Третий день:

1. Жим тяжелый
2. Приседания легкие
3. Разгибание в тренажере сидя 4х8
4. сгибания в тренажере стоя 4х8
5. жим из-за головы 4х8
6. Шаги 4х8

Жим на 6 недель по Верхошанскому, присед и тяга по русскому циклу

Тренер-преподаватель  Резниченко А.В.