

Запоточный Анатолий Андреевич

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа Октябрьского района" Приморский край, Октябрьский район, с. Покровка

План тренировок начинающих спортсменов по пауэрлифтингу

Рекомендуемый возраст занятий: от 10 лет

Понедельник

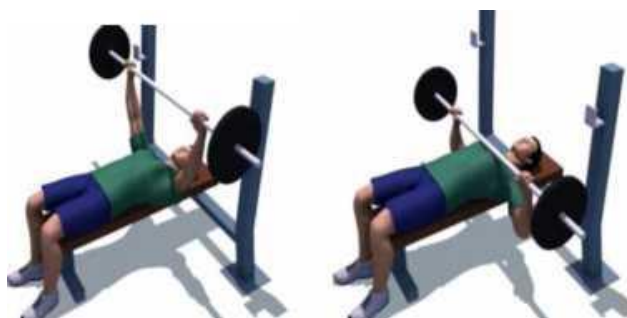
1. Приседание со штангой на спине X6 раз /2 подхода, X+10 кг 5р/6п



– Положите штангу на стойки на уровне верхней части груди. Возьмите гриф на плечи и трапеции (за шейей). Возьмитесь руками за гриф по бокам. Снимите штангу со стоек. Ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, ступни направлены прямо или слегка врозь.

– Начните приседать, двигая таз назад и вниз. Продолжайте движение сгибанием коленей, но следите за тем, чтобы колени не выходили вперед за пределы ступней.

2. Жим лежа: X6р/2п, X+5кг 6р/5



– Лягте на скамейку лицом вверх, ступни на полу. Возьмите штангу

хватом сверху, на 7-10 см шире плеч с каждой стороны. Снимите штангу со стоек.

- Плавно опустите вес к середине груди, отводя локти в стороны.
- Плавно выжмите штангу в начальное положение. Не выключайте локти полностью в верхнем положении. Ягодицы, плечи и голова должны лежать на скамье на протяжении всего упражнения.
- Удержите это положение на некоторое время. Повторите движение.

3. Разведение рук с гантелями лежа: 10р/5п



– Возьмите две гантели. Лягте на скамью лицом вверх. Выпрямите руки, держите гантели над грудью, ладони направлены друг к другу. Согните немного локти, локти направлены в стороны. Угол в локте должен быть 10-30 градусов в течение всего упражнения.

– Плавно опустите гантели в стороны до тех пор, пока грудные мышцы не растянутся. Плавно сведите гантели вместе "обнимающим движением" почти до касания.

- Удержите это положение на некоторое время. Повторите движение.

4. Подтягивание широким хватом на перекладине: 6р/6п

– Подпрыгните и схватитесь за перекладину верхним хватом на 10-15 см шире плеч. Согните колени и скрестите голени.

– Плавно подтяните тело вверх до тех пор, пока локти не окажутся по бокам. Выгибайте спину.



– Удержите это положение на некоторое время. Опустите тело до полного выпрямления локтевых и плечевых суставов. Повторите движение.

5. Пресс: 8р/5п



– Сядьте на скамейку, голени заведите за упоры внизу. Держите вес у груди или за головой или делайте упражнение без веса.

– Опустите тело назад до почти полного выпрямления тазобедренных суставов. Поднимите тело, согнув тазобедренные суставы так, чтобы торс принял вертикальную позицию. Повторите движение.

6. Растягивание.

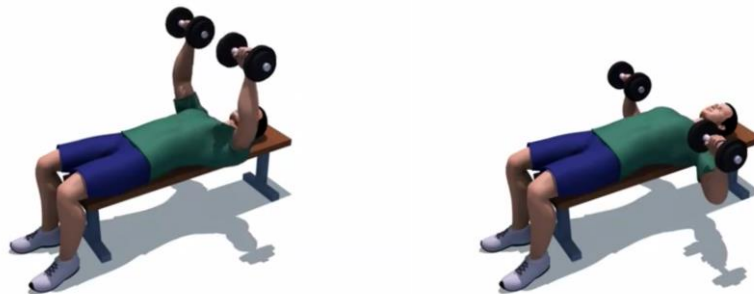


52 Рис. 39. Примерный комплекс упражнений для растягивания мышц, суставов и позвоночника до и после тренировки (шты)



Среда

1. Жим гантелями лежа на скамейке: X 8р/6п



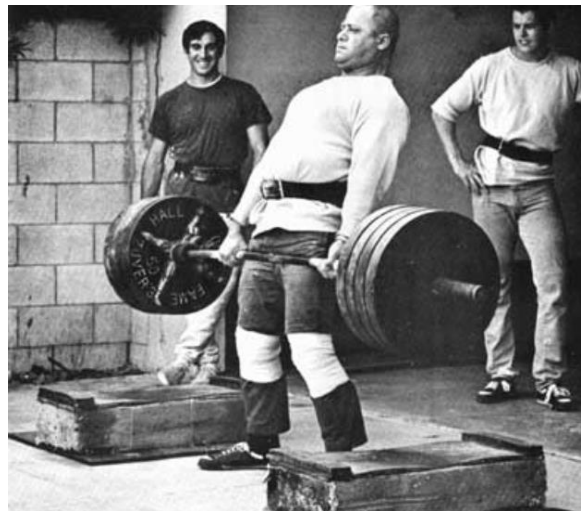
- Возьмите гантели и лягте на скамью лицом вверх, ступни на иолу. Выпрямите руки, ладони повернуты в сторону ног.
- Плавно опустите гантели как можно ниже, отводя локти в стороны. Держите предплечья перпендикулярно полу.
- Плавно выжмите гантели в начальное положение. Не выключайте локти полностью в верхнем положении. Ягодицы, плечи и голова должны лежать на скамье на протяжении всего упражнения.
- Удержите это положение на некоторое время. Повторите движение.

2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч): 8р/6п



- Займите горизонтальную позицию на полу, опираясь на руки и носки ног. Кисти рук должны находиться под плечами.
- Плавно опустите туловище вниз, пока грудь почти не коснется пола. Держите локти по бокам и не изгибайте туловище.
- Плавно поднимитесь в исходную позицию, распрямляя руки.

3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стили «сумо»): X5р/2п,
X+10кг 5р/2п, X+15кг 4р/5п



- Станьте с ногами на ширине плеч, ступни ног под грифом. Согните колени на 90 градусов и возьмитесь за гриф верхним хватом на ширине плеч, держа спину прямой (не округляя спину).
- Поднимите штангу, выпрямляя сначала колени, потом спину. В верхнем положении отведите плечи немного назад. Не сгибайте руки в течение всего упражнения.
- Удержите это положение на некоторое время. Опустите штангу близко к полу и повторите движение.

4. Приседания со штангой «в ножницах»: X5р+5р/5п



– Штанга стоит в стойке на высоте верхней части груди. Возьмите её сзади на плечи и возьмитесь за гриф по бокам. Отойдите со штангой от стоек.

– Сделайте выпад вперёд одной ногой. Опуститесь сначала на пятку, а затем на остальную часть подошвы. Опустите тело, согнув колени и тазобедренный сустав передней ноги, до тех пор, пока колено другой ноги почти не дотронется до пола. Вернитесь в первоначальную позицию, с силой выпрямив коленный и тазобедренный сустав передней ноги. Сделайте выпад другой ногой.

5. Гиперэкстензии: 10р/4п



– Упритесь бёдрами в упоры. Пятки заведите за упоры внизу на платформе.

– Опустите тело, согнувшись в талии, до полного сгибания. Поднимитесь (выпрямитесь) в талии так, чтобы в верхней точке тело выпрямилось.

– Удержите это положение на некоторое время. Повторите движение.

Примечания

Чтобы усилить нагрузку держите блин над головой или у груди, или положите на плечи штангу.

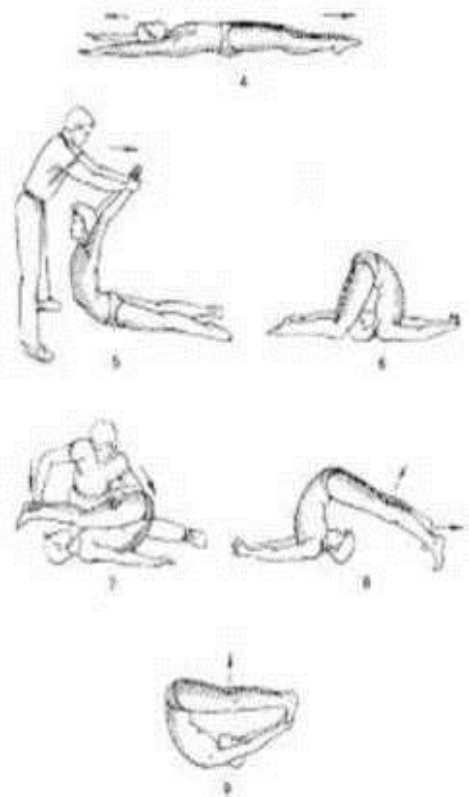
6. Пресс: 10р/5п



– Сядьте на скамейку, голени заведите за упоры внизу. Держите вес у груди или за головой или делайте упражнение без веса.

– Опустите тело назад до почти полного выпрямления тазобедренных суставов. Поднимите тело, согнув тазобедренные суставы так, чтобы торс принял вертикальную позицию. Повторите движение.

7. Растягивание:



Пятница

1. Приседание со штангой на груди: X 6р/1п, X+10кг 5р/2п, X+15кг 5р/5п



– Возьмите штангу, стоящую на стойках на уровне верхней части груди, на плечи спереди. Перекрестите руки и положите руки на гриф сверху так, чтобы руки были параллельны полу. Снимите штангу со стоек. Ноги на ширине плеч, колени немного согнуты, ступни направлены прямо или слегка врозь.

– Начните приседать, двигая таз назад и вниз. Продолжайте движение сгибанием коленей, но следите за тем, чтобы колени не выходили вперед за пределы ступней.

2. Жим лежа узким хватом: X6р/1п, X+5кг 6р/2п, X+10кг5р/5п



– Лягте на скамейку лицом вверх, ступни на полу. Возьмите штангу узким (10-15 см) хватом сверху. Снимите штангу со стоек.

– Плавно опустите вес к середине груди, держа локти близко к телу.

– Плавно выжмите штангу в начальное положение. Не выключайте локти полностью в верхнем положении. Ягодицы, плечи и голова должны лежать на скамье на протяжении всего упражнения.

– Удержите это положение на некоторое время. Повторите движение.

3. Разведение рук с гантелями в сторону: 10р/5п



- Возьмите гантели. Встаньте слегка согнувшись вперед, ноги на ширине плеч. Руки свисают перед ногами, ладони направлены друг к другу.
- Слегка согните руки в локтях и сохраняйте этот угол в течение всего упражнения.
- Не двигая ничем другим, плавно поднимите руки через стороны вверх и немного вперед, до уровня плеч или немного выше. Ладони должны быть направлены в сторону пола.
- Удержите это положение на некоторое время. Плавно опустите руки и повторите движение.

4. Наклоны стоя: 5р/5п



- Положите штангу на плечи и трапеции. Возьмитесь руками за гриф по бокам. Ноги на ширине плеч. Немного прогните вперед спину в пояснице. Колени могут быть или прямыми, или слегка согнутыми.
- Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустите торс до параллельной полу позиции. Поднимите торс до выпрямления в тазобедренных суставах. Повторите движение.
- Держите спину прямой в течение всего упражнения.

5. Подтягивание на перекладине: X5п



- Подпрыгните и схватитесь за перекладину верхним хватом на 10-15 см шире плеч. Согните колени и скрестите голени.
- Плавно подтяните тело вверх до тех пор, пока локти не окажутся по бокам. Выгибайте спину.
- Удержите это положение на некоторое время. Опустите тело до полного выпрямления локтевых и плечевых суставов. Повторите движение.

6. Пресс



- Сядьте на скамейку, голени заведите за упоры внизу. Держите вес у груди или за головой или делайте упражнение без веса.
- Опустите тело назад до почти полного выпрямления тазобедренных суставов. Поднимите тело, согнув тазобедренные суставы так, чтобы торс принял вертикальную позицию. Повторите движение.

7. Растягивание:



Используемая литература:

1. Б.И. Шейко, Пауэрлифтинг, настольная книга пауэрлифтера.
2. С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин, Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга.
3. Л.А. Остапенко, Уроки пауэрлифтинга

Условные обозначения:

X- вес снаряда,

п- подход

р- количество раз