План учебно-тренировочных занятий в дистанционном режиме обучения

тренера-преподавателя по гиревому спорту – Сапожковского Сергея Валентиновича.

Понедельник, среда, пятница с 12 мая по 31 мая 2020 г.

Спортивная тренировка.

1. Рывок левой, правой рукой. Отдельно и поочередно (<https://cross.expert/uprazhneniya/ryvok-giri-odnoj-rukoj-v-stojku.html>);
2. Толчок гирь двумя руками (<https://bodybuilding-and-fitness.ru/krossfit/girevoj-sport/tolchok-giri.html>);
3. Толчок двух гирь по длинному циклу (<https://cross.expert/uprazhneniya/tolchok-dvuh-gir-po-dlinnomu-tsiklu.html>);
4. Становая тяга (<https://bodybuilding-and-fitness.ru/krossfit/girevoj-sport/stanovaya-tyaga-s-girej.html>);
5. Полу присед с гирей (<https://yandex.ru/turbo?text=http%3A%2F%2Fwodloft.ru%2Ffitness%2Fgoblet-prisedania.html>);
6. Подъемы корпуса на пресс (<https://planka.su/podem-korpusa-lezha>);
7. Сгибание и разгибание рук с гирей (<https://zen.yandex.ru/media/superbiceps/kak-nakachat-ruki-biceps-i-triceps-s-odnoi-girei-ili-ganteliu-programma-trenirovok-5d59bfbe95aa9f00af2d5fd3>).

Вес гирь 8,16,24,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач.

Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте.

Общая подготовка

Подтягивание (<https://builderbody.ru/podtyagivaniya-na-perekladine>),

отжимание от пола (<https://bombatelo.ru/programma-100-otzhimaniy-ot-pola>),

кроссовая подготовка (<https://fb.ru/article/287300/krossovaya-podgotovka-znachenie-uprajneniya>).

Индивидуальные занятия.

**Рубцов Владимир**.

Понедельник: толчок гирь 24 кг., рабочие серии с гирями. ОФП. Жим гирей стоя, отжимание от гирь, присед с гирей, пресс.

Среда: рывок гири 24 кг., рабочие серии 28 кг., ОФП., становая тяга с гирями 28 кг., пресс.

Пятница: разминка, рабочие серии 28 кг. толчок, толчок 24 кг. ОФП, отжимание, подъем на бицепс, пресс.

**Скрябков Александр**.

Понедельник: разминка, толчок 16 кг., рабочие серии, ОФП, жим гирей, отжимание, пресс.

Среда: разминка, рывок 16 кг., рабочие серии, ОВП, присед с гирями, пресс.

Пятница: разминка, рабочие серии, толчок 16 кг., отжимание, подъем на бицепс.

**Неврюев Александр.**

Понедельник: толчок гирей 16 кг., рабочие серии, ОФП, жим присед.

Среда: рывок 16 кг., рабочие серии, ОФП, становая тяга, пресс.

Пятница: рабочие серии толчок 16 кг., ОФП, присед гирями, отжимания.

**Майоров Владимир.**

Понедельник: разминка, толчок гири 24 кг., рабочие серии 24 кг., ОФП, жим гирей, отжимание от гирь.

Среда: рывок гири 24 кг., рабочие серии, ОФП, присед с гирей, пресс.

Пятница: рабочие серии толчок 24 кг., ОФП, становая тяга, пресс.