**План-конспект**

**тренировочного занятия по пауэрлифтингу**

Тренер по пауэрлифтингу МАУ СШ «Ледовый дворец Бугуруслан» Оленников А.В.

Тренировочная группа -ТГ-2 г.об.

**Комплекс 1**

Как можно больше повторений за 20 минут:

* 100 м бег
* 10 приседаний с гантелью
* прыжки в длину с места и разбега

Сделать 2 раундов:

* 60 двойных прыжков на скакалке
* 20 шагающих выпадов
* 30 прыгающих выпадов
* 20 приседаний с выпрыгиванием

**Комплекс 2**

Заполните рюкзак книгами или другими предметами до желаемого веса, и приступайте к следующей тренировке.  
  
Выполнить 4 раунда на время:

* 10 подъемов рюкзака над головой с пола
* 10 приседаний с рюкзаком

Отдых 5 минут.

**Затем 2 раунда:**

* 20 упражнений «лодочка» на животе

Отдых 5 минут.  
50 двойных прыжков на скакалке

**Комплекс 3**

По 20 минут:

* 5 отжиманий в стойке на руках вниз головой у стены
* 10 боковых прыжков
* 10 махов с гирей или гантелей

Варианты исполнения:

* Если вы не успеваете закрыть все повторения в течение 1 минуты, сделайте как можно больше раундов за 20 минут
* Боковые прыжки необходимо делать через объект высотой на уровне колен. Можно использовать обычную швабру и 2 стула.

Если у вас нет гири или гантели, используйте набитые книгами или другими предметами спортивную сумку.

**Комплекс 4**

12 минут:  
3 отжимания от пола с хлопком перед собой

* 3 приседания с выпрыгиванием 10 минут
* 10 выпадов назад на каждую ногу
* 10 складок⁣

По 15 минут:

* 15 приседаний с выпрыгиванием
* 15 прыгающих выпадов на месте

Выполнить 2 раунда на время:

* 20 обратных отжиманий от стула
* 30 секунд удержание боковой планки на каждую сторону

**Комплекс 5**

Выполнить 2 раунда:

* 20 воздушных приседаний
* 20 приседаний с выпрыгиванием
* 20 выпадов назад (по 10 на каждую ногу)
* 20 прыгающих выпадов на месте

Комплекс можно делать на время или начинать каждый раунд через 2-3 минуты, пытаясь выполнить все повторения без перерыва.

**Комплекс 6**

15 минут:  
15 приседаний с выпрыгиванием

* 15 отжиманий
* 15 подъемов корпуса лежа на спине