**Пауэрлифтинг**

**Разминка, подводящие упражнения-**

Разминка и растяжка для пауэрлифтеров.

<https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9>

# Общая разминка перед силовой тренировкой

<https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>

**Подводящие упражнения**

**1.**

Комплекс подготовительный "табата" 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется:

1. Берпи 8-12повторений(30сек) 15сек отдых

<https://www.youtube.com/watch?v=egmD0-o9MME&ab_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%91%D1%80%D0%BE>

1. Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках

8-12 на каждую ногу(30сек) 15сек отдых

<https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0>

1. Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек) 15сек отдых

<https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>

**Основная часть**

1. Лодочка (гиперэкстензии лежа на полу на животе) 5по20

<https://www.youtube.com/watch?v=EN-d6Uygg9A&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3>

2. Подтягивания 50-100 в сумме

<https://www.youtube.com/watch?v=ky274kFzATo&ab_channel=dehash>

3. Тяга в наклоне гантелей 10по15

<https://www.youtube.com/watch?v=QGay_d26T9U&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>

**ОФП и СФП-**

1. **Имитация жима штанги лежа**

<https://www.instagram.com/p/B-uT1tSImhb/?utm_source=ig_web_copy_link>

1.Махи гантелей в стороны 5по20  
2. Жим гантелей сидя 4по20  
3. Протяжка 3по30  
4. Жим гантелей стоя 4в отказ  
5. Жим лежа узким хватом 3по20  
6. Отжимания 3в отказ  
7. Разгибание рук 4по25  
8. Шраги с гантелями 3по30

1. **Имитация приседа со штангой**

<https://www.youtube.com/watch?v=xmfx2iDxNb4&ab_channel=%23MKGLK>

1.Присед с акцентом на квадрицепс (с гантелями) 6по25

<https://www.youtube.com/watch?v=e-9fPw72CUk&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp>

2. Выпады с гантелями 6по20

<https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0>

**3. Имитация становой тяги**

<https://www.youtube.com/watch?v=z93dyE25gis&ab_channel=FatBurn>

(тяга с резинками или с бутылями)

1. Лодочка (гиперэкстензии лежа на полу на животе) 5по20

<https://www.youtube.com/watch?v=EN-d6Uygg9A&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3>

1. Тяга сумо 4-18

<https://www.youtube.com/watch?v=T-7Van3rs-0&ab_channel=%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%95%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>

3. Тяга в наклоне гантелей 10по15

<https://www.youtube.com/watch?v=QGay_d26T9U&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**Дорогие ребята!**

В целях предупреждения получения травм необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера - преподавателя по технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях.

• Перед началом занятий необходимо переодеться в спортивную обувь и форму. Снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, кольца, серьги, ремни т.п.

• Ознакомьтесь с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

• При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

• После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

• Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

• Запрещается выполнять прыжки, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

• При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив родителю или тренеру - преподавателю дистанционно.

• После окончания занятий необходимо вымыть руки с мылом и теплой водой.

**Желаем вам успехов!**