Тяжелая атлетика

26.10.20

Разминка р\хв-4 п.

Рывок в сед с помоста с задеркой в сед -2п-3р,5п-2р

Взятие на грудь в сед +толчок 2п- 2+2;5п-2+1

Тяыга толчковым хватом с плинтов от колен2п-4;4п-4

Присед 6п-5

Толчок с груди=из-за головы 4п-1+1+1+1+1

28.10

Разминка т\хв-4п

Взятие на грудь в полуприсед+швунг жимовой- 2п-2+3;4п-1+2

Взятие на грудь в сед с плинтов от колен-5п-3

Тяга толчковая с помоста +с виса от колен-7п-2+2

Швунг жимовой-5п-3

Присед штанга на груди 6п-4

Жим стоя 5п-5

30.10

Роазминка р\хв-4п

Рывок в сед с помоста с задержкой в сед-7п-3

Взятие на грудь в сед+толчок-9п-2+2;1+2;1+1

Тяга средним хватом с поднятием плеч 5п-5

Жим рывковым хватом из-за головы в сед 4пр-5

2.11

Разминка р\хв-4п

Рывок в полуприсед +рывок в сед- 7п-2+1

Тяга рывковая с помоста+с виса от колен-7п-2+2

Взятие на грудь в полуприсед+швунг толчковый+толчок 3п-2+2+1;2п-1+2+1

Присед штанга на груди 4п-5-6р

Протяжка рывковая силовая в сед-4п-4

4.11

Разминка т\хв

Взятие на грудь в стойку+жим-4п-3+3

Вззятие на грудь всед +толчок5п-1+2

Тяга т\хв с помоста медленое опускание 6п-4

Приседания в ножницах 4п-4+4

6.11

разминка р\хв 4п

рывок в сед с помоста +с виса от колен 5п-2+2

уходы рывковые 5п-4

приседания на плечах с задержкой в сед 5п-5

наклоны 4п-6

9.11

Разминкакт\хв 4п

Взятие на грудь + присед+толчок 7п-2+2+2;2+1+1

Тяга толчковая с помоста7п-3

Рывок в полуприсед с помоста 6п-3

Присед штанга на груди8п-4-2р

Жим 5п-6

11.11

Разминка рывковая 4п

Рывок в сед 9п-2-1р

Толчок классический 10п- 2-1р

Тяга становая 4п-5

Толчек с груди+из-за головы 4п-1+1+1+1

13.11

Разминка р/хв

Рывок классический-8п-3

Становая тяга-7п-3-4р

Гиперэстензия=пресс-4-10-15р

16.11

Протяжка рывковая с прямых ног-4п-5

Жим стоя-5п-6

Подтягивания-4п

Упр. На бицепс 5п-10

18.11

Подьем на грудь 5п-5

Жим р/хв из-за головы стоя-5п-6

Отжимания -4п-15

Упр. На бицепс 5п-12

20.11

Пресс-4п-20

Протяжка рывковая 4п

Жим стоя-7п-5

Подтягивания-4п

Упр. На трицепс 6п-10

23.11

Пресс4п-15

Рывок с виса -6п-3

Тяга становая р/хв с подьемом плеч -5п-6

Жим рывковым хватом сидя из-за головы -5п-6

25.11

Разминка р/хв-4п

Рывок вп.п с виса от колен+присед-6п-3+3;2+2

Тяга рывковая -7-5

Взятие на грудь +швунг толчковый-6п-1+2

27.11

Разминка толчковым хватом-4п

Взятие на грудь в сед+присед+толчек-6п-2+2+2

Взятие в п.п +швунг 6п-2+2

Тяга т/хв с задержкой у колен 7п-2

Присед с задержкой в сед-5п-3

Жим стоя с груди4п-5

Пресс-3п

30.11

разминкак р/хв-3п

Рывок в п.п с виса н/к -7п-2-3

Рывок в сед -6п-3

Тяга рывковая-7п-2-3

Присед шт. на груди с задержкой в сед-8п-2-1

Уходы рывковые-4-5

2.12

разминка р/хв-3п

Взятие на грудь в п.п с помоста +шв.толчковый 4п-3+3

Взятие на грудь в сед с задержкой у колен-7п-3

Рывок в сед в п.п с виса у колен 5п-2

Подтягивания 4п

4.12

разминка р/хв-4п

Тяга р/хв до подрыва +рывок в сед с помоста 5п-2+1

Тяга рывковая медленная -7п-1

Присед штанга на груди 5п-4

Пррыжки в длину 3п-7

7.12

разминка т/хв4п

Взятие на грудь в п.п+швунг толчковый5п-2+2

Взятие на грудь в сед +присе +толчек-5п-2+2+2

Тяга становая 7п-3-2

Присед-6п-3-4

Отжимания 5п-20

9.12

Разминка р/хв-3п

Рывок в п.п с виса н/к -7п-2-3

Рывок в сед -6п-3

Тяга рывковая-7п-2-3

Присед шт. на груди с задержкой в сед-8п-2-1

Уходы рывковые-4-5

11.12

 Подьем на грудь 5п-5

Жим р/хв из-за головы стоя-5п-6

Отжимания -4п-15

Упр. На бицепс 5п-12