

**ПЛАН РАБОТЫ НА НЕДЕЛЮ ГРУППЫ ССМ ОТДЕЛЕНИЯ**  
**ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ ТРЕНЕРА ВЕЙГУРА Е.О.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

*Разминка* — 10—12 мин (бег в умеренном темпе с переходами на прыжки на одной и обеих ногах, гимнастические упражнения в движении, кувырки, отжимание от пола, имитация техники рывка и толчка).

*Основная часть:*

1. Рывок в сед: 50х5, 60х4, 70х3х4, всего 21 подъем.
2. Жим на наклонной доске (30—40°): 60х6х4, сделать 24 подъема штанги.
3. Приседания со штангой на плечах: 50х5, 60х5х4, сделать 25 подъемов.
4. Упражнение для развития бицепсов и трицепсов: 10х10х3, сделать по 30 подъемов.

*Заключительная часть:* игра в футбол.

**ВТОРНИК**

*Разминка* — бег на 30—50 м, имитация техники толчка, прыжки в длину с места, гимнастические упражнения. *Основная часть:*

1. Приседание со штангой на плечах: 50х5, 60х5, 70х5х3, 60х10х2. Сделать 50 подъемов.
2. Рывок в полуподсед: 60х3, 70х3х5. Сделать 18 подъемов.
3. Жим стоя штанги весом 20—30 кг по 5 раз за подход, сделать всего 15—20 подъемов.
4. Тяга штанги двумя руками в наклоне: 30—40х5х4. Сделать 20 подъемов.

*Заключительная часть:* общеразвивающие силовые упражнения для бицепсов, трицепсов, мышц спины, висы.

## СРЕДА

*Разминка* – 10—15 мин (бег с ускорениями, гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости и координации). *Основная часть*:

1. Жим штанги из-за головы: 30х5, 40х4, 45х2х3. Сделать 15 подъемов.
2. Жим лежа: 50х10, 60х8, 60х6, 70х6х2. Сделать 36 подъемов.
3. Наклоны со штангой за головой: 30х5, 40х5х4. Сделать 25 подъемов.
4. Тяга штанги двумя руками: 70х3, 80х3х5. Сделать 18 подъемов.

*Заключительная часть*: прыжки в длину с места, наклоны, общеразвивающие силовые упражнения для мышц рук, спины и брюшного пресса.

## ЧЕТВЕРГ

*Разминка* — 10—12 мин (бег в умеренном темпе с переходами на прыжки на одной и обеих ногах, гимнастические упражнения в движении, кувырки, отжимание от пола, имитация техники рывка и толчка).

*Основная часть*:

1. Рывок в сед: 50х5, 60х4, 70х3х4, всего 21 подъем.
2. Жим на наклонной доске (30—40°): 60х6х4, сделать 24 подъема штанги.
3. Приседания со штангой на плечах: 50х5, 60х5х4, сделать 25 подъемов.
4. Упражнение для развития бицепсов и трицепсов: 10х10х3, сделать по 30 подъемов.

*Заключительная часть*: бег в умеренном темпе с небольшими ускорениями..

## ПЯТНИЦА

*Разминка* — бег на 30—50 м, имитация техники толчка, прыжки в длину с места, гимнастические упражнения. *Основная часть*:

1. Приседание со штангой на плечах: 50х5, 60х5, 70х5х3, 60х10х2. Сделать 50 подъемов.

2. Рывок в полуподсед: 60х3, 70х3х5. Сделать 18 подъемов.

3. Жим стоя штанги весом 20—30 кг по 5 раз за подход, сделать всего 15—20 подъемов.

4. Тяга штанги двумя руками в наклоне: 30—40х5х4. Сделать 20 подъемов.

*Заключительная часть:* общеразвивающие силовые упражнения для бицепсов, трицепсов, мышц спины, висы.

## СУББОТА

*Разминка* — 10—12 мин (бег в умеренном темпе, гимнастические и акробатические упражнения). *Основная часть:*

1. Жим из-за головы. Вес штанги подобрать оптимальным с тем, чтобы можно было уверенно поднять его не менее 6 раз подряд. Сделать 4 подхода и 24 подъема.

2. Толчок классический (50х3, 60х3, 70х3—4х4, 60х3). Сделать 21 подъем.

3. Наклоны со штангой на плечах: 5—10х3, где 5—10 – вес штанги, кг. Сделать 25—30 подъемов.

4. Тяга штанги от помоста: 80х3—4х4, где 80 – вес штанги в процентах от максимального результата в приседаниях. Сделать 12– 16 подъемов.

*Заключительная часть:* удержание ног в висе на перекладине под углом 90 градусов, бег в умеренном темпе с небольшими ускорениями.