**Отделение «тяжелая атлетика» АУ «ЮКИОР»**

**Тренировки в домашних условиях на время карантина.**

***Распорядок дня :***

Подъём 08.00-08.30

Зарядка 08.30-09.00

Завтрак 09.00-09.30

Личное время(уроки)

Разминка 11.00-12.00

Обед 13.30-14.00

Личное время(уроки)

Тренировка 16.30-18.00

Ужин 18.00-18.30

Личное время (помощь родителям)

Отбой 22.00-22.30

***Разминка:***

1. а) Разогрев мышц и сухожилий , суставов ( кисти, локти ,плечи ,спина колени, голеностоп, шея,

пах)

б) ходьба на месте

в)суставная гимнастика

 г)прыжки на скакалке

д)восстановление дыхания

2. Упражнения для растяжки

3. Если в наличии дома присутствует турник ,шведская лестница, брусья, подключить к

тренировочному процессу.

4. Включить упражнения с гимнастической палочкой( гусиный шаг, по фазовое выпрямления со штангой: рывковые,толчковые упражненияит.д. )

***Понедельник:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разминка | 15-25 мин |
| 2 | Отжимания от пола | 5/10-20 раз |
| 3 | Подъёмгантелямина бицепс | 5/8-12 раз |
| 4 | Жим гантели изза головы | 5/8-12 раз |
| 5 | Разводы стоя с гантелями | 4/8-12 раз |
| 6 | Мах спины с гантелями | 4/15 раз |
| 7 | Прыжки в длину с места | 5/1 |
| 8 | Растяжка | 10-15 мин |

***Вторник:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  | Разминка  | 15-25 минут |
| 2  | Статические приседания | 4/30 сек |
| 3  | Планка на руках | 4/30-60сек |
| 4  | Приседания в ножницах с гантелями | 4/8+8 |
| 5  | Пресс | 5/20 раз |
| 6  | Растяжка | 10-15 минут |

***Среда:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  | Разминка. | 15-25 минут |
| 2.  | Разводы рук с гантелями. | 4/8-12 раз |
| 3.  | Жим гантелями стоя. | 4/8-12 раз |
| 4. | Трицепс с гантелями | 4/8-10 раз |
| 5.  | Статические упражнения на спину . | 4/30-60 сек |
| 6.  | Прыжки в длину. | 5/2 (двойной) |
| 7.  | Растяжка. | 10-15 минут |

***Четверг:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разминка | 15 25 минут |
| 2 | Крест с гантелями | 5/10 сек |
| 3 | Пресс Косых мышц живота | 5/10+10 раз |
| 4 | Выход на носки с гантелями | 4/20 раз |
| 5 | Растяжка | 10-15 минут |
| 6 | Контрастный душ | По желанию |

***Пятница:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разминка | 15-25 минут |
| 2 | Отжимания от пола широкимхватом | 5/10-15 раз |
| 3 | Подъём на трицепс с гантелями | 5/8-12 раз |
| 4 | Разводы с гантелямилежа | 5/8-12 раз |
| 5 | Наклоны стоя с гантелями | 5/15 раз |
| 6 | Прыжки в высоту | 5/10 раз |
| 7 | Растяжка Диски  | 15 минут |

***Суббота:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разминка | 15-25 минут |
| 2 | Приседания пистолет | 5/4+4 раз |
| 3 | Планка на руках | 4/30-60 сек |
| 4 | Пресс  | 15-20 раз |
| 5 | Прыжки в длину | 6-8/1 |
| 6 | Растяжка | 10 -15 минут |

***Воскресенье:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разминка | 15 -25 минут |
| 2 | Растяжка | 10- 15 минут |
| 3 | Баня  | (по возможности) |

*Упражнения можно корректировать в связи со своими возможностями в домашних условиях на протяжении карантина.*