Форма 1

Отчет о проделанной работе

тренера-преподавателя отделения пауэрлифтинг за сентябрь – октябрь 2020 г.

Румянцева Семена Степановича

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска

**1-6 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 01.09.20г | БУС-2 | 4 | Теория: ТБ  Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание. | Техника безопасности на занятиях в домашних условиях  Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,  Подьем туловища лежа 6х8 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 03.09.20г | БУС-2 | 5 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ. | Теория:  Растяжка  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5. | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 05.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 01.09.20г | БУС-3 | 11 | Теория: ТБ  Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Техника безопасности на занятиях в домашних условиях  Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 03.09.20г | БУС-3 | 12 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 05.09.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 06.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 01.09.20г | БУС-5 | 12 | Теория: ТБ  Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Техника безопасности на занятиях в домашних условиях  Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 03.09.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 05.09.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 06.09.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**8-13 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 08.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание | Теория:  Жим узким хватом  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,  Подьем туловища лежа 6х8 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 10.09.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость плечевого сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 12.09.20г | БУС-1 | 8 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания | Теория:  Работа мышц ног  Практика:  Разминка- 5 минут,  Приседания на стул на технику – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 08.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим узким хватом  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 10.09.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость плечевого сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 12.09.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Работа ног  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 13.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Сила хвата  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 08.09.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим узким хватом  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 10.09.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость плечевого сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 12.09.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Работа ног  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 13.09.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Сила хвата  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**15-20 сентября 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 15.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание. | Теория:  Разница хватов  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 10х10,  Отжимание от скамеек – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 17.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ. | Теория:  Гибкость тазобедренного сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 5х5, мостик со стенки до пола и обратно 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 19.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания | Теория:  Положение ног  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х10,  Приседания у стенки – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 15.09.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Разница хватов  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 10х20,  отжимания узкая постановка рук - 10х20,  Отжимание от скамеек – 10х20,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 17.09.20г | БУС-3 | 8 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость тазобедренного сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 8х5, мостик со стенки до пола и обратно 8х5, мостик с пола 8х5,  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 19.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Положение ног  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 20.09.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Хват в замок  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 10х20,  Наклоны на прямых ногах 5х20, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 15.09.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Разница хватов  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 10х20,  отжимания средняя постановка рук ноги на скамье - 10х20,  Отжимание от скамеек – 10х20,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 17.09.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость тазобедренного сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 8х5, мостик со стенки до пола и обратно 8х5, мостик с пола 8х5,  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 19.09.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Положение ног  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15,  Выпрямление ног с положения колен 10х15  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 20.09.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Хват в замок  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 10х20,  Наклоны на прямых ногах 5х20, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**22-27 сентября 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.09.20г | БУС-2 | 2 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,  Отжимание от скамеек – 12х8,  Подьем туловища лежа 6х8 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 24.09.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног | Теория:  Углы для становой тяги  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног с вытянутыми руками - 10х10,  Выпады – 10х10,  Наклоны на прямых ногах 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 26.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания | Теория:  Фронтальные приседания  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,  Приседания на стул на технику – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 22.09.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 24.09.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания.. | Теория:  Углы для становой тяги  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 26.09.20г | БУС-3 | 8 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Фронтальные приседания  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 27.09.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки | Теория:  Гибкость связочного аппарата  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 22.09.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.09.20г | БУС-5 | 12 | Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Углы для становой тяги  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 26.09.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Фронтальные приседания  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 27.09.20г | БУС-5 | 8 | Теория:  Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость связочного аппарата  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**29 сентября – 4 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 29.09.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание,. | Теория:  Жим с резиной  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 10х10,  Отжимание от скамеек – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 1.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ. | Теория:  Связки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 5х5, мостик со стенки до пола и обратно 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 3.10.20г | БУС-2 | 2 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания | Теория:  Полуприседания  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х10,  Приседания у стенки – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 29.09.20г | БУС-3 | 8 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим с резиной  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 10х20,  отжимания узкая постановка рук - 10х20,  Отжимание от скамеек – 10х20,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 1.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Связки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 8х5, мостик со стенки до пола и обратно 8х5, мостик с пола 8х5,  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 3.10.20г | БУС-3 | 7 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Полуприседания  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 4.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Как лучше тянуть?  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 10х20,  Наклоны на прямых ногах 5х20, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 29.09.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим с резиной  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 10х20,  отжимания средняя постановка рук ноги на скамье - 10х20,  Отжимание от скамеек – 10х20,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 1.10.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Связки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, мостик с упора рук – 8х5, мостик со стенки до пола и обратно 8х5, мостик с пола 8х5,  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 3.10.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Полуприседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 10х10, Приседания узкая постановка ног 10х15,  Выпрямление ног с положения колен 10х15  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 4.10.20г | БУС-5 | 8 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Как лучше тянуть?  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 10х20,  Наклоны на прямых ногах 5х20, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**6-11 октября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 6.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание. | Теория:  Мышцы стабилизаторы  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,  Отжимание от скамеек – 12х8,  Подьем туловища лежа 6х8 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 8.10.20г | БУС-2 | 2 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног. | Теория:  Взрывные сила  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног с вытянутыми руками - 10х10,  Выпады – 10х10,  Наклоны на прямых ногах 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 10.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания. | Теория:  Упражнения на прохождение мертвой зоны  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,  Приседания на стул на технику – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 6.10.20г | БУС-3 | 6 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Мышцы стабилизаторы  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 8.10.20г | БУС-3 | 8 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания.. | Теория:  Взрывная сила  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 10.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Упражнения для прохождения мертвой зоны  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 11.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки | Теория:  Упражнения на растяжение  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 6.10.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Мышцы стабилизаторы  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 8.10.20г | БУС-5 | 11 | Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Взрывные сила  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 10.10.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Упражнения для прохождения мертвой зоны  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 11.10.20г | БУС-5 | 9 | Теория:  Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Упражнения на растяжение  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**13-18 октября 2020 г**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 13.10.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,  Подьем туловища лежа 6х8 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 15.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ. | Теория:  Растяжка  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5. | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 17.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 13.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 15.10.20г | БУС-3 | 12 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 17.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 18.10.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 13.10.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 15.10.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 17.10.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 18.10.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**20-25 октября 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 20.10.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,  Подьем туловища лежа 6х8 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 22.10.20г | БУС-2 | 5 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ. | Теория:  Растяжка  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5. | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х15,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 20.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 22.10.20г | БУС-3 | 12 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 25.10.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 20.10.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим лежа  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 22.10.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Растяжки  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 24.10.20г | БУС-5 | 12 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Приседание  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 25.10.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Тяга сумо  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |

**27 октября – 1 ноября 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во  участ-в | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 27.10.20г | БУС-2 | 3 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание | Теория:  Жим узким хватом  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание 15х7,  Подьем туловища лежа 6х8 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 29.10.20г | БУС-2 | 4 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость плечевого сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 31.10.20г | БУС-2 | 8 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания | Теория:  Работа мышц ног  Практика:  Разминка- 5 минут,  Приседания на стул на технику – 10х10,  Подьем туловища лежа 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 2 часа. |  |
| 27.10.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим узким хватом  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |  |  |  |
| 29.10.20г | БУС-3 | 9 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость плечевого сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 31.10.20г | БУС-3 | 11 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Работа ног  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 1.11.20г | БУС-3 | 10 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Сила хвата  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 27.10.20г | БУС-5 | 11 | Теория: Жим лежа  Практика:  Разминка, Отжимание, спец. упражнения для отжимания. | Теория:  Жим узким хватом  Практика:  Разминка- 5 минут, Отжимание широкая постановка рук - 8х25,  отжимания узкая постановка рук - 12х15,  Отжимание от скамеек – 12х15,  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 29.10.20г | БУС-5 | 10 | Теория: Гибкость в пауэрлифтинге  Практика:  Разминка, ОПФ, спец. упражнения для разтяжки. | Теория:  Гибкость плечевого сустава  Практика:  Разминка- 5 минут, ОФП 5 минут, растяжки на полу – 5х5, мостик с пола 5х5, гиперэкстензии 5х10  Мостик с пола с отжиманием, гиперэкстензии 5х10 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа. |  |
| 31.10.20г | БУС-5 | 13 | Теория: Приседание  Практика:  Разминка, Приседания, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Работа ног  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания - 10х25,  Приседания у стенки – 8х15, Приседания узкая постановка ног 8х20  Подьем туловища лежа 5х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |
| 1.11.20г | БУС-5 | 9 | Теория: Становая тяга  Практика:  Разминка, Приседания с широкой постановкой ног, спец. упражнения для приседания. | Теория:  Сила хвата  Практика:  Разминка- 5 минут, Приседания с широкой постановкой ног - 10х30,  Выпады – 12х18,  Наклоны на прямых ногах 5х15, планка 5х5, Подьем таза вверх лежа - 10х20 | 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв – 3 часа.. |  |