


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа Перспектива»
141411, г. Москва, ул. Синявинская, д.11А

Принято на заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г.	 Директор ГБОУ Школа Перспектива Н. В. Тверская от « <u>08</u> » <u>09</u> 2019г.	УТВЕРЖДАЮ
---	--	-----------

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(Дополнительная общеразвивающая программа)

«СИЛОВАЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
детского объединения силовой подготовки
«Кадетский жим»

Уровень программы: средний
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 12-18 лет
Автор - составитель: Блюдов К.А., педагог
дополнительного образования
По программе работает педагог ДО:
Блюдов Константин Алексеевич

Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена прежде всего пропаганды здорового образа жизни, для укрепления здоровья, закаливания организма как физически так и психологически, для увеличения силы, а также для дальнейшей популяризации атлетической гимнастики среди молодежи.

Цель занятий:

1. Популяризация атлетической гимнастики.
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение силы, силовой выносливости
4. Коррекция фигуры.

Задачи занятий:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением, на тренажерах, их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к атлетической гимнастике.
4. Воспитание моральных и волевых качеств учащихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

В настоящее время атлетическая гимнастика пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития.

Это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как при занятиях атлетической гимнастикой. Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия в тренажерном зале. В теоретической части изучения учебного механизма, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна. Затем следует практическая часть, где учащиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями.

Содержание учебного плана строится на следующих принципах:

1. Прогрессивные нагрузки
2. Системы подходов
3. Пирамиды
4. Супер-серий
5. Построения тренировочных циклов

На занятиях используются циклы легких, средних и тяжелых тренировок на различные группы мышц, что способствует разнообразию тренировок и процессу наращивания силы и мышечной массы по всему телу. Циклы упражнений: приседание со штангой, жим лежа и «становая тяга». Для расчета процентов поднимаемого веса штанги в жиме, приседе и становой тяге раз в 5 недель определяется максимальный вес разового подъема. Обучающиеся в группе имеют возможность принимать участие в соревнованиях проводимых Федерацией пауэрлифтинга города Москвы и

Федерацией пауэрлифтинга России: Чемпионаты, Первенства и Кубки города Москвы и Московской области, Всероссийских турнирах по классическому троеборью и жиму лежа, с возможностью выполнения нормативов спортивных разрядов и последующим их присвоением.

Рабочая программа предусматривает усвоение следующих знаний учащихся при занятиях в тренажерном зале:

- 1) Терминология выполнения упражнений;
- 2) Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
- 3) Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
- 4) Организация тренировочных циклов;
- 5) Техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;
- 6) Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
- 7) Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
- 8) Принципы тренировок, выполнения упражнений.

№	ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
1	<p>Уметь технически правильно выполнять основные базовые силовые упражнения. Иметь правильное представление о технике основных соревновательных упражнений:</p> <p>жим штанги лежа на горизонтальной скамье. приседание со штангой на плечах. становая тяга штанги.</p> <p>Выполнять данные упражнения сохраняя правильную основу техники. Развивать максимальную силу.</p>
2	<p>В процессе систематической тренировки добиться стабильной техники основных соревновательных упражнений.</p> <p>жим штанги лежа на горизонтальной скамье. приседание со штангой на плечах. становая тяга штанги.</p> <p>Совершенствовать технику данных упражнений приближая ее к индивидуальным особенностям. Развивать максимальную силу.</p>
3	<p>Выполнить норматив второго и третьего юношеского спортивного разряда по силовому троеборью в своей весовой категории.</p>

Основы знаний о физической культуре	
1.	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой
2.	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств
3.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения
Атлетическая гимнастика	
1.	Обучать комплексу упражнений с гантелями
2.	Физические упражнения локального воздействия:
	– упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола);
	– упражнения на тренажерах, со штангой и гантелями
Развитие двигательных качеств	
1.	Силовые способности и силовую выносливость:
	– подтягивание из виса (юноши),
	– сгибание и разгибание рук в упоре

– упражнения со штангой, гантелями,
– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастическом коврике (юноши и девушки) и на наклонной доске

Распределение часов по основным разделам спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов.
1	Специальная физическая подготовка	102
	Всего:	102

Тренировка № 1:

1. Ознакомление с новым план-графиком тренировок на 2019-2020 уч. год.
2. Формирование новой учебной группы.
3. ОФП (отжимания от брусьев, подтягивания на перекладине, отжимания от пола в упоре лёжа, приседания)

Тренировка № 2:

I часть (подготовка):

Задачи: организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Используемые средства: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений со штангой.

Длительность примерно 15-20 мин.

II часть (основная):

Задачи: повторение и изучение техники упражнений: приседание, жим лёжа, становая тяга

III часть (заключительная):

Задачи: приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Используемые средства: упражнения для мышц брюшного пресса, для спины- гиперэкстензия, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

Длительность примерно 10-15 мин.

Тренировка № 3:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Задачи: развитие основных и вспомогательных групп мышц.

Подробный план:

1. Общеразвивающие упражнения с отягощениями на развитие основных и вспомогательных групп мышц.
2. ОФП (подтягивания на перекладине, отжимания от пола в упоре лёжа, приседания, пресс)

III часть (заключительная): Задачи: приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Используемые средства: упражнения для мышц брюшного пресса, для спины- гиперэкстензия, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

Тренировка № 4:

I часть (подготовка):

Задачи: ознакомление с личными планами тренировок, развитие основных и вспомогательных групп мышц

Подробный план:

1. Знакомство с личными планами тренировок и графиками соревнований.
2. ОФП (отжимания от брусьев, подтягивания на перекладине, отжимания от пола в упоре лёжа, приседания)

III часть (заключительная):

Тренировка № 5:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упражнение:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1 подход на 10раз 50%, 1п на 8р60%, 1п на 5р70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 6:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 7:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 8:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 9:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 10:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 11:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 12:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%,
3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 13:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на
3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 14:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 15:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 16:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 17:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 18:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 19:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 20:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 21:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 22:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 23:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%,

1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 24:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 25:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 26:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 27:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%,
1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 28:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%,
3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 29:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на
3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 30:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 31:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 32:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 33:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 34:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 35:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 36:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 37:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 38:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 39:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%,
1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 40:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%,
3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 41:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на
3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 42:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 43:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 44:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 45:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 46:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%,
3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 47:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на
3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 48:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 49:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 50:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 51:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 52:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 53:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 54:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая):

3п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 55:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шаги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 56:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая):

1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 57:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая):

1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 58:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%,
3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 59:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на
3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 60:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 61:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз
4 упр-ние:
Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз
III часть (заключительная):

Тренировка № 62:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 63:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 64:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 65:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шаги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 66:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 67:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 68:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 69:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 70:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 71:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 72:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 73:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%,
1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 74:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%,
3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 75:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на
3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 76:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 77:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 78:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 79:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 80:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%,
3п на 4-5р/70-80%
2 упр-ние:
Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%
3 упр-ние:
Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз
III часть (заключительная):

Тренировка № 81:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на
3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 82:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 83:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 84:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 85:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 86:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 87:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 88:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 89:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 90:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 91:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 92:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%,
3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 93:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на
3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 94:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 95:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 96:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 97:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 98:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план:

1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Тяга штанги к животу в наклоне 2-3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 99:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план: 1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Тренировка № 100:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план: 1 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка тяжёлая):

1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

3 упр-ние:

Тяга блоков на тренажере 3п на 10-12раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 101:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план: 1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

2 упр-ние:

Становая тяга штанги (нагрузка средняя): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 3п на 4-5р/70-80%

3 упр-ние:

Шраги со штангой 3п на 8-10раз

4 упр-ние:

Подъём штанги на бицепс 3п на 12-15раз

III часть (заключительная):

Тренировка № 102:

I часть (подготовка):

II часть (основная):

Подробный план: 1 упр-ние:

Жим штанги лёжа (нагрузка тяжёлая): 1п на 10р*50%, 1п на 8р*60%, 1п на 5р*70%, 1п на 3р*80%, 3п на 2-3р*85-95%

2 упр-ние:

трицепсы 2-3п на 12-15раз

3 упр-ние:

Приседания со штангой на спине (нагрузка лёгкая): 1п на 10р*50%, 3п на 5-6р*60-65%

III часть (заключительная):

Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

1. Б. И. Шейко «Пауэрлифтинг от новичка до мастера»
2. Б. И. Шейко «Пауэрлифтинг»
3. Б.И. Шейко, К.И. Сарычев "Жим штанги лежа для спортсменов всех уровней подготовки и физических возможностей".
4. Бычков А.Н. - Пауэрлифтинг силовое троеборье. (Программа для детско-юношеских спортивных школ)
5. Новая энциклопедия Бодибилдинга Арнольда Шварценеггера