

**План індивідуальної підготовки збірної команди НУБіП України з
важкої атлетики
на травень 2020 року**

Понеділок 11.05.2020

1. Протяжка ривкова в стойку (50% /2) x 3
2. Ривок класичний (75% /1) (50% /2) x 3



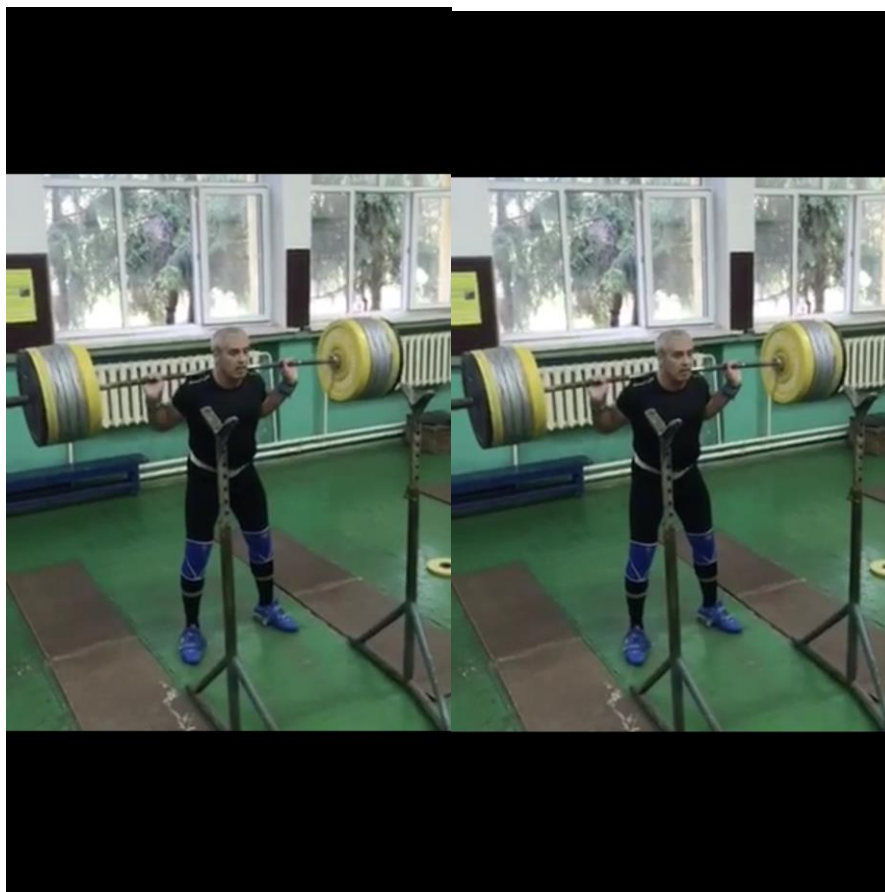
3. Присідання фронтальні (90% /3) x 3
4. Ривкова тяга (90% /5) x 3
5. Жим ривковий сидячи (40% /6) x 3
6. Стрибки у висоту 10 р. x 3 підходи
7. Розтяжка

Середа 13.05.2020

1. Підйом на груди з вису нижче колін + поштовх (70% /1+1) x 3
2. Поштовх класичний (85% /1) x 3, (90% /1) x 3



3. Присідання класичні (50% /3) x 3

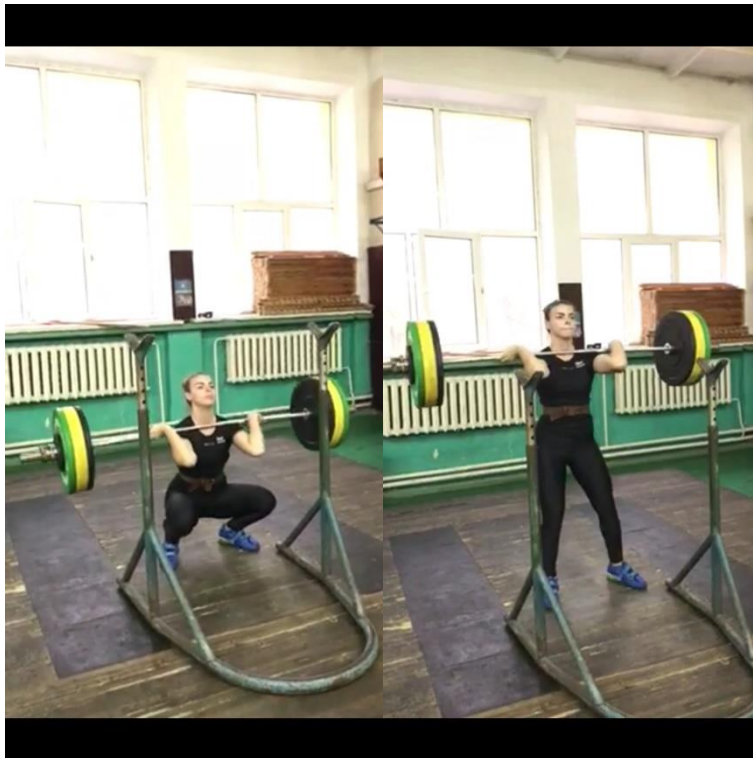


4. Тяга поштовхова (100% /3) x 3

5. Швунг жимовий + поштовх (65% /3+2) x 4
6. Розтяжка

П'ятниця 15.05.2020

1. Ривок з вису нижче колін (70% /2) x 3
2. Ривок класичний (80% /1) x 3, (85% /1) x 3
3. Присідання фронтальні (90% /3) x 3



4. Ривкова тяга (100% /3) x 3
5. Ривкові уходи із-за голови в присід (70% /3) x 3
6. Розтяжка

Субота 16.05.2020

1. Протяжка поштовхова в напівприсід + швунг жимовий 60%
2. Присідання класичні (90% /3) x 3
3. Наклони сидячи (50% /12) x 3
4. Розтяжка

Понеділок 18.05.2020

1. Ривок класичний + ривок з вісу (70% /1+2), (80% /1+2) x 3
2. Ривкові уходи із-зі голови в присід (65% /5), (70% /3) x 3
3. Присідання фронтальні (95% /3) x 3



4. Ривкова тяга (з підставки) (90% /3) x 3
5. Наклони сидячи (70% /12) x 3
6. Стрибки у висоту 10 р x 3 підходи
7. Розтяжка

Середа 20.05.2020

1. Підйом на груди в напівприсід + присід + швунг (75% /2+2+1)
2. Поштовх класичний (95% /1) x 3



3. Присідання класичні (95% /3) x 3
4. Поштовхова тяга (100% /5) x 3
5. Швунг жимовий + поштовх (70% /3+3) x 5
6. Наклони сидячи (75% /12) x 3
7. Стрибки у висоту 10р x 3 підходи
8. Розтяжка

П'ятниця 22.05.20

1. Ривок з вису від колін в присід (60% /3) x 3



2. Ривок класичний (75% /2) x 3
3. Присідання фронтальні (95% /3) x 3
4. Ривкові уходи із-за голови жим ривковий стоячи (80% /3) x 3
5. Наклони
6. Стрибки у висоту (70% /12) x 3
7. Розтяжка

Підготував Юрій Безуглий – викладач кафедри фізичного виховання, відповідальний за підготовку збірної команди студентів НУБіП України з важкої атлетики ® Київ 2020