

**План індивідуальної загальнофізичної підготовки (ЗФП)
збірної команди НУБіП України з гирьового спорту**

на квітень 2020 року

ПЕРШЕ ТРЕНУВАННЯ. ПОНЕДІЛОК

РОЗМИНКА 10-15 ХВ.



Посилання на відео (приклад розминки): <https://www.youtube.com/watch?v=ZlGBq3b2Mz0>

ПОШТОВХ ДВУХ ГИР. 8 підходів по 1 хв. (між підходами повний відпочинок).

РИВОК ОДНІЄЇ ГИРІ. 6 підходів по 10 повторів на кожную руку.

МАЯТНИК З ГИРЕЮ. 3 підходи по 20 повторів.

ВИПАДИ НОГОЮ ВПЕРЕД З ГИРЕЮ В РУЦІ. 4 підходи по 10 повторів на кожную ногу.

УТРИМАННЯ ГИР НА ГРУДЯХ У СТАРТОВОМУ ПОЛОЖЕННІ. 3 підходи по 1 хв.

ПРЕС. Лежачи на підлозі, тримаючись руками за гирю з-за голови, підйом ніг до рівня голови. 3 підходи по 20 повторів.

РОЗТЯЖКИ. 25 хв.

ДРУГЕ ТРЕНУВАННЯ. СЕРЕДА

РОЗМИНКА 10-15 ХВ.

ПОШТОВХ ГИР НА ШВИДКІСТЬ. 3 підходи по 1 хв.

РИВОК ГИРІ НА ШВИДКІСТЬ. 3 підходи по 1 хв. на кожную руку.

УТРИМАННЯ ГИР НАД ГОЛОВОЮ У ПІДСІДІ. 3 підходи по 30 сек.

ФРАНЦУЗЬКИЙ ЖИМ ОДНІЄЇ ГИРІ ДВОМА РУКАМИ ІЗ-ЗА ГОЛОВИ. 4 підходи по 10 раз.

НАХИЛИ В БІК СТОЯЧИ З ОДНІЄЮ ГИРЕЮ В РУЦІ. 3 підходи по 15 повторів в кожную сторону.

РОЗТЯЖКИ. 25 хв.

ТРЕТЄ ТРЕНУВАННЯ. П'ЯТНИЦЯ

РОЗМИНКА 10-15 ХВ.

ПОШТОВХ ІНТЕРВАЛЬНИЙ (ЧЕРЕЗ 15 СЕК.). 1 підхід 4 хв.

Р12. 1 підхід 8 хв.

НАХИЛИ ТУЛУБА ТРИМАЮЧИ ГИРЮ ЗА ГОЛОВОЮ НА ПЛЕЧАХ. 3 підходи по 15 повторів.

УТРИМАННЯ ГИРІ НА ПАЛЬЦЯХ У ВИСІ. 1 підхід на кожную руку до максимуму на скільки це можливо.

ВПРАВА НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯ. Сидячи на лавці з гирею в руці з упором передпліччя на носі. Згинання кисті 3 підходи по 15 повторів на кожную руку.

ПРЕС-ЗКРУЧУВАННЯ ЛЕЖАЧИ НА ПІДЛОЗІ. 3 підходи по 20 повторів.

РОЗТЯЖКИ. 25 хв.

ЧЕТВЕРТЕ ТРЕНУВАННЯ. СУБОТА

РОЗМИНКА 10 ХВ.

БІГ 30 ХВ. (перші 10 хв. повільно + 10 хв. з прискоренням + 10 хв. повільно).

Підготував Віталій Андріяш – викладач кафедри фізичного виховання, відповідальний за підготовку збірної команди студентів НУБіП України з гирьового спорту © Київ 2020