

ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ
ГИРЬОВИЙ СПОРТ

ПЕРШЕ ТРЕНУВАННЯ. ПОНЕДІЛОК

РОЗМИНКА 10-15 ХВ.

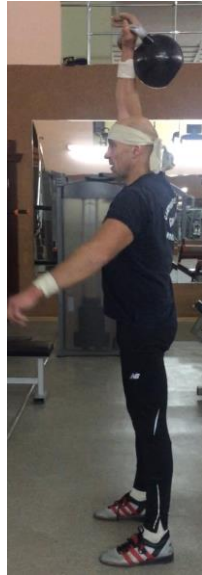


Посилання на відео (приклад розминки): <https://www.youtube.com/watch?v=ZIGBq3b2Mz0>

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

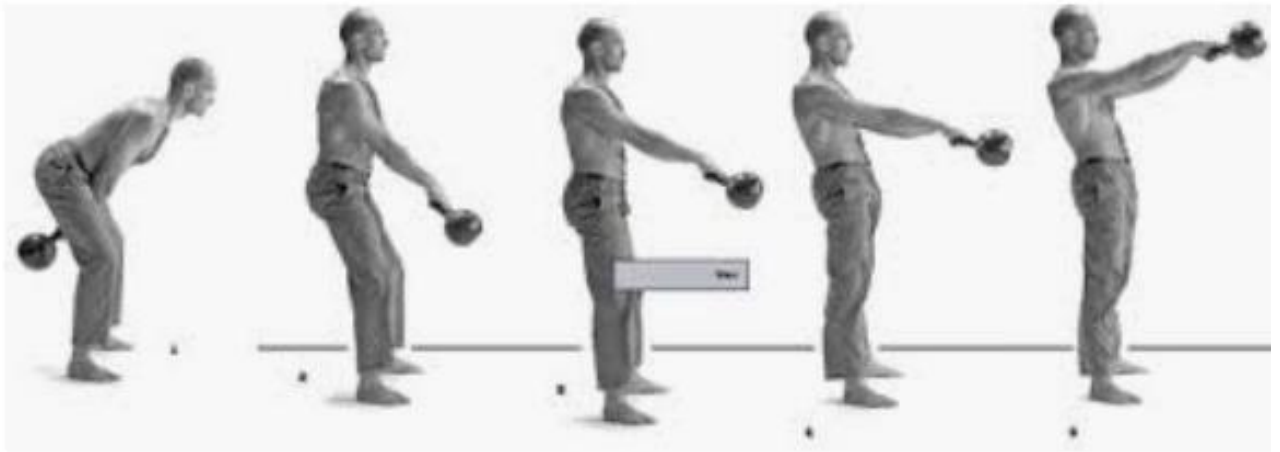


РИВОК ОДНІЄЇ ГИРІ. 6 підходів по 10 повторів на кожну руку.

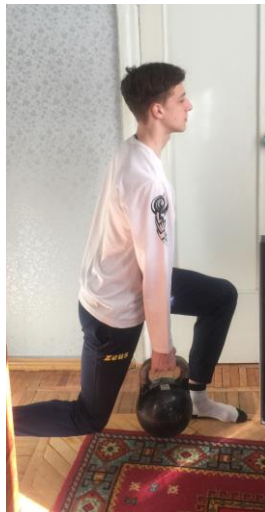


Посилання на відео (приклад): <https://www.facebook.com/vitaliy.andrijash/videos/3061813523869294/>

МАЯТНИК З ГИРЕЮ. 3 підходи по 20 повторів.



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

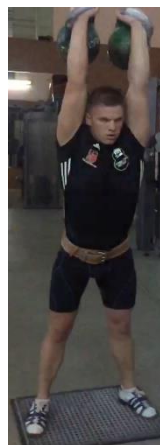


РОЗТЯЖКИ. 25 хв.

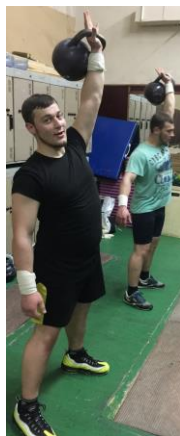
ТРЕТЄ ТРЕНУВАННЯ. П'ЯТНИЦЯ

РОЗМИНКА 10-15 ХВ.

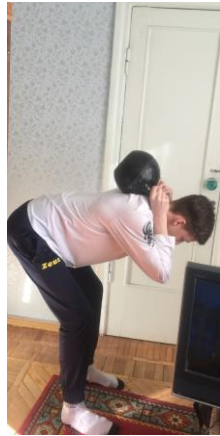
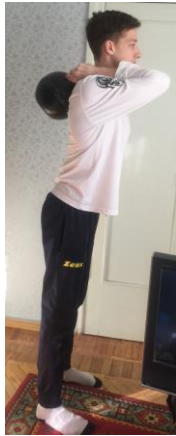
ПОШТОВХ ІНТЕРВАЛЬНИЙ (ЧЕРЕЗ 15 СЕК.). 1 підхід 4 хв.



Р12. 1 підхід 8 хв.



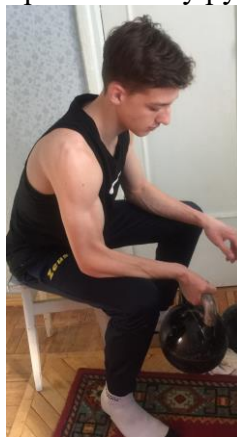
НАХИЛИ ТУЛУБА ТРИМАЮЧИ ГИРЮ ЗА ГОЛОВОЮ НА ПЛЕЧАХ. 3 підходи по 15 повторів.



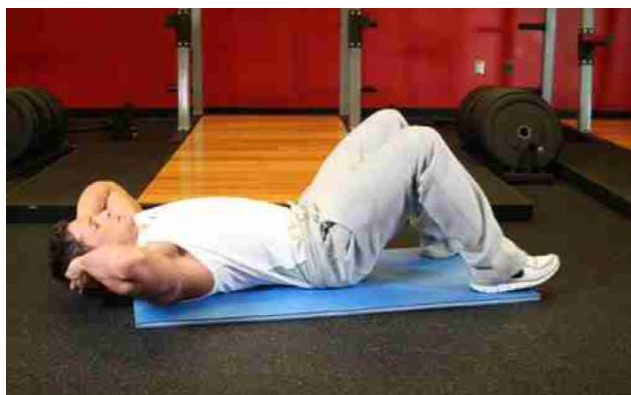
УТРИМАННЯ ГИРІ НА ПАЛЬЦЯХ У ВИСІ. 1 підхід на кожну руку до максимуму на скільки це можливо.



ВПРАВА НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯ. Сидячи на лавці з гирею в руці з упором передпліччя на нозі. Згинання кисті 3 підходи по 15 повторів на кожну 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).

Тренер: Андріяш Віталій Віталійович

