

План тренировочного процесса

Спортсмен: 1 **Тренер:** Иванов Иван Иванович

Период: 2020-10-16T17:00:00.000Z - 2020-11-12T17:00:00.000Z

Спортсмен: 1 **Тренер:** Иванов Иван Иванович

Период: 2020-10-16T17:00:00.000Z - 2020-11-12T17:00:00.000Z

Спортсмен: 1 **Тренер:** Иванов Иван Иванович

Период: 2020-10-10T17:00:00.000Z - 2020-10-31T17:00:00.000Z

Дата проведения: 15.06.2020		
Уровень тренировочной нагрузки: Небольшой		Длительность: 45 минут
Упражнение	Подходы	Повторения
Тренировка тест 2	3	15
2. Бёрпи	3	10
3. Выпад с махом	3	15
4. Асимметричные отжимания	3	15
5. Подтягивания на перекладине	2	10
6. Диагональные выпады	3	25
8. Прямые скручивания	3	30
Тренировка тест 4	3	15
2. Бёрпи	3	10
3. Выпад с махом	3	15
4. Асимметричные отжимания	3	15
5. Подтягивания на перекладине	2	10
6. Диагональные выпады	3	25
8. Прямые скручивания	3	30
Тренировка 1	3	15
2. Бёрпи	3	10
3. Выпад с махом	3	15
4. Асимметричные отжимания	3	15
5. Подтягивания на перекладине	2	10
6. Диагональные выпады	3	25
8. Прямые скручивания	3	30

Примечание: Перед данной тренировкой провести суставную разминку в течение 10 минут.		
Силовая тренировка		Дата проведения: 18.06.2020
Уровень тренировочной нагрузки: Средний		Длительность: 60 минут
Упражнение	Подходы	Повторения
Присед со штангой	2	15
Становая тяга	2	20
Подтягивания на перекладине	3	15
Отжимания от пола	3	20
Сгибание рук со штангой	3	20
Гиперэкстензия	3	20
Примечание: Перед данной тренировкой провести суставную разминку в течение 10 минут.		