План тренировочной работы с 04 по 17 октября 2021 года для группы УУС-1(младшие) по Гиревому спорту.

понедельник, вторник – четверг, пятница.				
упражнение	**Вес гирь**	**количество гирь**	**подходы**	**подъёмы**
Общая тренировка.				
1) ОРУ -15 мин + гимнастич. палка				
ОФП с гирями: **1. Махи гири двумя руками, - 8-12 кг** **2. Приседание с гирей за головой, – 8-12 кг** **3. Махи гири л/правой – 8-12 кг** **4. Приседание с гирей у груди с выталкиванием верх над головой, – 8-12 кг** **5. заброс гири л/правой - 8 -12кг** **6. толчокгири л/правой по дл. Циклу – 8-12 кг** **7. толчок гири л/правой рукой - 8-12 кг** **Выполняем 1 круг 10 повторений.**				
ОСНОВНАЯ РАБОТА(Толчковая + Рывковая).				
1). Толчок двух гирь по Длин. Циклу(Понедельник)	**8 - 12 кг**	**2**	**5 подходов**	**5 подходов по 1 минуте, через 2 минуты отдыха**
1). Толчок двух гирь (Вторник)	**8 - 12 кг**	**2**	**6 подходов**	**6 подходов по 2 минуте, через 3 минуты отдыха**
1). Рывок гири л/правой рукой (Четверг)	**8 - 12 кг**	**1**	**3 подхода**	**3 подхода по 1 минуте на каждую руку, через 3 минуты отдыха**
1). Армейский рывок гири (Пятница).	**8 - 12 кг**	**1**	**3 подхода**	**3 подхода по 3 минуты, через 5 минут отдыха**
2). Заминка	**1. Упражнения на растяжку и пресс.** **2. Вис на перекладине 30 секунд.**			