План тренировочной работы 11 октября 2021 года для группы СОГ по Гиревому спорту.

Понедельник.				
упражнение	Вес гирь	количество гирь	подходы	подъёмы
Общая тренировка.				
1) ОРУ – 5 минут. Легкий бег 5 минут, ОРУ -10 мин + гимнастич. палка				
ОФП с гирями 5-10 кг. 1. Махи гири двумя руками, 2. Приседание с гирей за головой, 3. Свинги, высокие махи гири двумя руками, 4. Тяга гири двумя руками, 5. махи гири л/правой, 6. Заброс гири л/правой, 7. толчок гири л/правой по дл. Циклу, 8. толчок гири л/правой рукой. 9. Рывок гири л/правой рукой. Выполняем 1 круг по 10 повторений на каждую руку.				
Основная работа				
1). Толчок 2-х гирь (гантелей)	5-8 кг	2	3 подхода	10 раз, через 2 минуты отдыха.
2). Рывок гири левой- правой рукой	5-8 кг	1	3 подхода	10+10, через 2 минуты отдыха.
3). Тяга гири двумя руками	8 - 12 кг	1	2 подхода	10 раз, через 2 минуты отдыха.
4) Заминка	1. Упражнения на растяжку и пресс. 2. Вис на перекладине 30 секунд. 3. Водные процедуры. Душ.			