

WSPORT-SHATOV

Тренировочный план для 3-х разовых тренировок в неделю.

1-й месяц				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК	<ol style="list-style-type: none">1. Р: 70/3x42. ГП+ШВ: 70/2x43. ТТ: 90/4x44. ПГ: 70/5x45. ЖЗГ: х/5x46. ПЖ выс: 10x37. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">1. Т: 65/3x2; 75/2x2; 85/1x1; 95/1x1; 105/1x12. РП с\в: 70/3x43. ТР: 100/3x44. ПП: 70/5x45. ЖЗГ р\хв: х/5x46. ПЖ дл: 10x37. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">1. Р: 65/3x2; 75/2x2; 85/2x1; 95/1x1; 105/1x12. ГП: 70/3x2; 80/2x33. ТТ: 100/3x44. ПГ: 70/5x2; 75/4x25. ШЖ: 70/4x46. ПЖ выс: 10x37. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">8. Т: 65/3x2; 75/2x2; 85/1x1; 95/1x1; 105/1x11. РП: 75/3x42. ПП: 70/5x43. ЖЗГ: х/5x44. ПЖ дл: 10x35. Пресс, растягивания
СРЕДА	<ol style="list-style-type: none">1. Т: 70/2x3; 75/2x22. РП: 70/3x43. ТР: 90/4x44. ПП: 75/4x45. ЖЛ: х/5x46. ПЖ дл: 10x37. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">1. Р: 70/3x1; 75/2x2; 80/2x22. ГП+ШВ: 70/2x2; 75/2x23. ТТ: 90/4x44. ПГ: 65/6x1; 75/5x1; 85/3x1; 95/1x1; 105/1x15. Подт: отк. х26. Пж выс: 10x37. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">1. Т: 70/2x2; 75/2x2; 80/2x22. РП с\в: 70/3x43. ТР: 90/4x44. ПП: 75/5x45. ЖЛ: х/5x46. ПЖ дл: 3x107. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">1. Р с\пл н\с: 70/3x2; 80/2x32. ГП+ШВ: 75/2x43. ТТ: 100/3x54. ПП: 65/6x1; 75/5x1; 85/3x1; 95/1x1; 105/1x15. Подт: отк. х26. ПЖ выс: 10x37. Пресс, растягивания
ПЯТНИЦА	<ol style="list-style-type: none">1. Р с\пл н\с: 70/3x2; 75/2x32. ТГ: 70/3x43. ПГ: 70/4x2; 75/3x24. Тст: 90/5x45. ЖС: х/5x46. ПЖ выс: 10x37. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">1. Г н\с: 70/3x1; 75/2x2; 80/2x22. РП: 75/3x43. ТГ: 70/3x2; 75/2x34. ПП: 70/4x2; 80/3x25. ЖС: х/5x46. ПЖ дл: 3x107. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">1. Р: 70/3x3; 75/2x22. ГП: 65/3x2; 75/2x2; 85/1x1; 95/1x1; 105/1x13. Тст: 100/4x44. ПГ: 70/5x45. ЖС: х/5x46. ПЖ выс: 10x37. Пресс, растягивания	<ol style="list-style-type: none">1. Т: 70/2x2; 80/2x32. РП: 65/3x2; 75/2x2; 85/1x1; 95/1x1; 105/1x13. ТР: 90/4x44. ПГ: 75/5x45. ЖС: х/5x46. ПЖ дл: 3x107. Пресс, растягивания

2-й месяц				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Р: 65/3x2; 75/2x2; 85/2x1; 95/1x1; 105/1x1 2. ГП: 70/3x2; 80/2x3 3. ТТ: 100/3x4 4. ПП: 70/5x4 5. ШЖ: 70/4x4 6. ПЖ выс: 10x3 7. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т: 70/2x2; 75/2x3 2. РП с\пл: 70/3x2; 80/2x2 3. ТР: 100/3x4 4. ПГ: 75/4x4 5. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Р: 70/3x2; 75/2x3 2. ГП+Т: 75/2x4 3. ПГ: 70/4x2; 80/3x2 4. ШЖ: х/3x4 5. ПЖ дл: 10x3 6. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т: 70/2x4 2. РП: 70/3x4 3. ПГ: 70/ 3x4 4. Пресс, растягивания
СРЕДА	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т: 70/2x2; 80/2x2; 90/1x2 2. РП: 75/3x4 3. ТР: 95/3x4 4. ПГ: 70/4x2; 80/3x2 5. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Р: 70/3x2; 80/2x2; 90/1x2 2. ТГ: 70/3x4 3. ПП: 70/4x2; 80/3x2 4. ЖЗГ: х/4x4 5. ПЖ выс: 10x3 6. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т: 70/2x2; 80/2x2 2. РП: 70/3x2; 80/2x2 3. ТТ: 100/2x4 4. ПЖ выс: 10x3 5. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Р: 70/2x4 2. ГП+Т: 70/2x4 3. ПЖ выс: 10x3 4. Пресс, растягивания
ПЯТНИЦА	<ol style="list-style-type: none"> 1. Р: 70/3x2; 75/2x3 2. ГП+ШВ: 75/2x4 3. ПП: 75/4x4 4. ЖЗГ: х/5x4 5. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т: 65/3x2; 75/2x2; 85/1x1; 95/1x1; 105/1x1 2. РП: 75/3x4 3. ТТ: 100/3x4 4. ПЖ выс: 10x3 5. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Р: 65/3x2; 75/2x2; 85/2x1; 95/1x1; 105/1x1 2. ТГ: 70/2x2; 75/2x2; 80/2x2 3. ПП: 70/3x2; 80/3x2 4. Пресс, растягивания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Р: 60/3x4 2. Т: 60/2x4

В субботу или воскресенье – соревнования.

Веса указаны в процентах.

Конструкция: (пример) 60/2x4 – означает, что вес равный 60% от лучшего результата в данном упражнении поднимается 2 раза в 4 подходах.

Таблица процентов и сокращенные обозначения упражнений смотрите здесь: <http://wsport.free.fr/metod.htm>

Упражнения для растягиваний: http://wsport.free.fr/06_stretching.htm