

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПЛОВЦА

Вначале тренировки лёгкий бег 5-7 мин., разминка 8-10мин. По окончании тренировки упражнения на растяжку, выкруты со скакалкой 10-15 мин.

1. Жим штанги лёжа от груди(хват широкий, средний, узкий) 2-3 подхода по 15-20 повторений.
2. Сведение рук с гантелями на горизонтальной скамье 2-3 подхода по 10-15 повторений
3. Тяга вдоль туловища блочного устройства вниз 2-3 подхода по 20-25 повторений
4. Жим гантелей(штанги) от плеча сидя 2-3 по 10-15 повторений
5. Тяга штанги к подбородку 2-3 по 10-15 повторений
6. Подъём штанги к животу, в наклоне 2-3 подхода по 10-15 повторений
7. Присед со штангой на плечах 2-3 подхода по 15-20 повторений
8. Опускание согнутых рук с отягощением, за голову лёжа 2-3 подхода по 10-15 повторений
9. Выпады со штангой на плечах 2-3 подхода по 10-15 повторений
10. Наклоны вперед со штангой на плечах 2-3 подхода по 10-15 повторений
11. Подъем штанги на бицепс 2-3 подхода по 10-15 повторений
12. Приседания со штангой 2-3 подхода по 10-15 повторений (Изменяя ширину ног, можно менять акценты воздействия на мышцы.)
13. Повороты туловища со штангой на плечах 2-3 подхода по 15-20 повторений
14. Жим ногами лёжа на тренажёре 2-3 подхода по 15-20 повторений

Между подходами выполнять упражнения на расслабление, растягивание.

Составили комплекс тренеры Шатов С.В , Шатова О.А