

Рекомендуемые упражнения

Для тренировок по ОФП в тренажерном зале для спортсменов различных специализаций.

**Разработано тренером
ДЮСШ-2 г. Троицка
Касаткиным И.А.**

2006 год

Тренировочная программа
для боксеров

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3 / 8-10
Жим штанги с груди стоя	3 / 10-12
Тяга штанги узким хватом к подбородку	2 / 10-12
Подъем рук с гантелями через стороны	2 / 15-20
Тяга штанги к животу в наклоне	2 / 12-15
Приседание со штангой на спине	3 / 15-20
Разгибание ног на тренажере	3 / 15-20
Сгибание ног на тренажере	3 / 15-20
Подъем на носки со штангой на спине	2 / 20-25
Сгибание рук в запястьях со штангой	2 / 20-25
Подъем туловища из положения лежа с отягощением	3 / 12-15
Наклон в стороны с гантелями в руках	2 / 20-25
Подъем плеч со штангой в опущенных руках	3 / 12-15

Тренировочная программа
для борцов

Тяга штанги к животу в наклоне	4 – 8-10
Подтягивание на перекладине (максимально)	3
Жим штанги с груди стоя	3 – 8-10
Жим штанги на горизонтальной скамье	4 – 8-10
Выпрямление рук вперед со штангой стоя	3 – 10-12
Тяга штанги узким хватом к подбородку	4 – 8-10
Жим ногами на тренажере	3 – 8-10
Сгибание рук со штангой стоя	3 – 8-10
Подъем туловища из положения лежа	5 – 25-30
Подъем плеч со штангой в опущенных руках	3 – 15-20
Разгибание туловища на тренажере	4 – 10-15
Висы на перекладине	

Тренировочная программа
для баскетболистов

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3 / 10-12
Жим штанги с груди стоя	3 / 6-8
Тяга штанги к животу в наклоне	3 / 6-8
Выпрямление рук вперед со штангой стоя	3 / 8-10
Сгибание рук со штангой стоя	2 / 10-12
Тяга штанги узким хватом к подбородку	3 / 8-10
Приседание со штангой на спине	3 / 10-12
Разгибание ног в тренажере	4 / 10-12
Подъем на носки со штангой на спине	3 / 15-20
Сгибание рук в запястьях со штангой	2 / 20-25
Подъем плеч и таза из положения лежа	2 / 30-35
Подъем туловища на тренажере	2 / 15-20

Тренировочная программа
для футболистов
(полузащитники)

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	2 – 8-10
Тяга штанги к животу в наклоне	3 – 8-10
Выпрямление рук вперед со штангой стоя	3 – 8-10
Жим штанги из за головы сидя	4 – 10-15
Подъем гантелей через стороны стоя	3 – 10-12
Сгибание рук со штангой стоя	3 – 8-10
Опускание согнутых рук со штангой за голову	3 – 8-10
Подъем туловища из положения лежа	3 – 30-40
Жим ногами на тренажере	4 – 6-8
Становая тяга штанги	3 – 10-12
Разгибание ног на тренажере	3 – 10-12
Сгибание ног на тренажере	3 – 10-12
Подъем туловища из положения лежа	3 – 30-40
Подъем плеч со штангой в опущенных руках	3 – 10-12

Тренировочная программа для
футболистов
(защитники)

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	2 – 8-10
Жим штанги из за головы сидя	2 – 8-10
Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя	3 – 8-10
Подъем плеч со штангой в опущенных руках	3 – 10-12
Выпрямление рук вперед со штангой стоя	3 – 8-10
Тяга штанги к животу в наклоне	3 – 6-8
Сгибание рук со штангой стоя	3 – 8-10
Жим ногами на тренажере	4 – 6-8
Разгибание ног на тренажере	3 – 10-12
Сгибание ног на тренажере	2 – 10-12
Подъем на носки со штангой на спине	3 – 10-12
Становая тяга штанги	4 – 6-8
Подъем туловища из положения лежа	2 – 30-40

Тренировочная программа
для футболистов
(нападающие)

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	3 – 8-10
Жим ногами на тренажере	4 – 8-10
Тяга штанги узким хватом к подбородку	3 – 10-12
Подъем плеч со штангой в опущенных руках	3 – 10-12
Подъем туловища из положения лежа	4 – 30-40
Разгибание туловищ на тренажере	4 – 15-20
Подъем на носки со штангой на спине	3 – 10-12
Отжимание на бусьях	3 – 10-12
Подтягивание на перекладине	3 – 12-15
Висы на перекладине	

Тренировочная программа
спортивно-оздоровительной группы

Жим ногами на тренажере	4 / 5-6
Сгибание ног на тренажере	3 / 6-8
Становая тяга штанги	3 / 4-6
Тяга штанги к животу в наклоне	4 / 6-8
Подъем плеч, с гантелями в опущенных руках	3 / 8-10
Опускание согнутых рук со штангой за голову	3 / 4-6
Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	4 / 6-8
Жим штанги с груди сидя	4 / 4-6
Разгибание рук со штангой лежа	3 / 6-8
Сгибание рук со штангой стоя	3 / 6-8
Сгибание в запястьях со штангой	3 / 10-15
Разгибание стоп на тренажере	4 / 8-12
Подъем плеч из положения лежа	3 / 30-40
Подъем таза из положения лежа	3 / 30-40
Подъем туловища на тренажере	2 / 20-25