

Пять комплексов упражнений на развитие специальных двигательных качеств в пауэрлифтинге

Автор-составитель
педагог дополнительного образования Поляков А.А.

Специальная выносливость:

приседание со штангой на плечах на большое количество повторений (15-25 раз)х3;

жим ногами в тренажере на большое количество повторений (15-25 раз)х3;

жим лёжа штанги на большое количество повторений (10-15 раз)х3;

отжимания на брусьях на большое количество повторений;

становая тяга штанги, с широкой постановкой ног, на большое количество повторений (15-25 раз)х3;

становая тяга штанги, с узкой постановкой ног, на большое количество повторений (15-25 раз)х3.

Специальная сила:

полуприседания со штангой на плечах (на ограничители, плиты) (3-8 раз)х3;

жим ногами в тренажере (укороченная амплитуда) (3-8 раз)х3;

полужим лёжа штанги (на ограничители, брусок) (3-8 раз)х3;

жим лёжа с цепями на грифе (3-8 раз)х3;

частичная становая тяга с широкой постановкой ног (на ограничители, плиты) (3-8 раз)х3;

частичная становая тяга с узкой постановкой ног (на ограничители, плиты) (3-8 раз)х3;

тяга с цепями на грифе с широкой постановкой ног (3-8 раз)х3;

тяга с цепями на грифе с широкой постановкой ног (3-8 раз)х3.

Специальная быстрота и скоростно-силовая подготовленность:

медленные приседания с быстрым вставанием;

прыжки «в глубину» (5-10 раз)х3;

прыжки с места в длину (5-10 раз)х3;

прыжки с места в высоту (5-10 раз)х3;

жим лёжа во взрывном режиме (полная амплитуда, брусок) (5-10 раз)х3;
скоростной жим лёжа (5-10 раз)х3;
скоростная становая тяга (5-10 раз)х3;
тяжелоатлетический рывок на грудь (5-10 раз)х3.

Специальная ловкость и координация:

приседание со штангой на груди;
выпады со штангой;
выпады с гантелями;
жим лёжа с цепями на грифе;
жим лёжа гантелей;
становая тяга с цепями на грифе.

Специальная гибкость:

приседание со штангой на плечах на низкие плиты;
приседание «в глубину»;
становая тяга на прямых ногах;
жим лёжа с валиком под поясницей;
становая тяга «из ямы» с широкой постановкой ног.