

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ  
КООРДИНАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТА НАУКИ  
**ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ № 20**

**Навчальна програма  
роботи гуртка «Атлетизм»**

Керівник гуртка:  
Близнюк О.В.

## 1-й день тренування

1. Жим лежачи.
2. Розведення рук.
3. Піднімання штанги із-за голови.
4. Піднімання на біцепс.
5. Розгинання рук із-за голови.
6. Протяжка.
7. Розведення рук.
8. Розведення рук.
9. Піднімання і опускання.
10. Нахил голови.
11. Присідання.
12. Вихід на носки
13. Вправи для пресу.

## 2-й день тренування

1. Опускання штанги за голову.
2. Почергове піднімання на біцепс.
3. Піднімання на трицепс.
4. Нахил голови.
5. Протяжка.
6. Піднімання рук вперед.
7. Тяга штанги.
8. Згинання і розгинання кисті.
9. Піднімання і опускання плечей.
10. Присідання
11. Станова тяга.
12. Вихід на носки.
13. Нахил в сторони.
14. Нахил вперед.
15. Вправи для пресу.

### 3-й день тренування

1. Жим лежачи.
2. Розгинання рук лежачи.
3. Піднімання на біцепс.
4. Розгинання рук.
5. Жим стоячи.
6. Розведення рук.
7. Підтягування штанги до рівня плечей.
8. Підтягування гантелі до рівня плечей.
9. Піднімання прямих ніг.
10. Нахил тулуба.
11. Піднімання на біцепс.
12. Присідання.
13. Вправи для пресу.