

Тренер Тимофеева К.А. План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения вольной борьбы

| День недели | НП 1 | НП 2 | УТГ |
|-------------|---|---|---|
| 06.04.2020 | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (60 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*10, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин | | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП : пресс 3*30, отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 60 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусках; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин |
| 08.04.20 | | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (45 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; подтягивания 40 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусках; Растяжка 10 мин | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусках; Растяжка 10 мин |
| 13.04.20 | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (60 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*10, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин | | |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 15.04.20 | | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин | Комплекс упражнений ОФП : пресс 3*30, отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 60 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин |
| 20.04.20 | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (60 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*10, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (45 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; подтягивания 40 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин |
| 22.04.20 | | | Разминка суставная 5 мин; Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин. |