

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

День недели	НП 1	НП 2	УТГ
06.04.2020	<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>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</p>		<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>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</p>
08.04.20		<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>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</p>	<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>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</p>
13.04.20	<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>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</p>		

15.04.20		<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>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);</p> <p>Растяжка 10 мин</p>	<p>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);</p> <p>Растяжка 10 мин</p>
20.04.20		<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>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</p>	<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 40 раз (с отдыхом)мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин</p>
22.04.20			<p>Разминка суставная 5 мин;</p> <p>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.</p>