

**План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» с 23 марта по 05 апреля 2020 года**

Тренер Утов Руслан Нажмуудинович

Дата	Группа НП-3
23.03.2020г. понедельник	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
24.03.2020г. вторник	Выходной
25.03.2020г. среда	Выходной
26.03.2020г. четверг	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
27.03.2020г. пятница	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
28.03.2020г. суббота	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
29.03.2020г. воскресенье	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

30.03.2020г. понедельник	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
31.03.2020г. вторник	Выходной
01.04.2020г. среда	Выходной
02.04.2020г. четверг	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
03.04.2020г. пятница	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
04.04.2020г. суббота	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
05.04.2020г. воскресенье	Разминка Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. Основная часть ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 x 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 x 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 30 раз приседание 3 x 30 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

