План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Вольная борьба» с 01 июня 2020г по 07 июня 2020 года

Тренер Хамуков Анзор Анатольевич

Дата	**Группа**	
	НП-1	
01.06.2020г. понедельник		
02.06.2020г. вторник	**Разминка** Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	
03.06.2020г среда		

04.06.2020г. четверг	**Разминка** Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 30 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	
05.06.2020г. пятница	**Разминка** Гимнастика - 5 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 500 прыжков. **Основная часть** ОФП: сгибание/разгибание рук, в упоре лежа - 4 х 14 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 3 х 30 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3 х 30 раз приседание 3 х 25 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.	
06.06.2020г. суббота		
07.06.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной