План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов
МКУ СШ «Колос» отделения «Вольная борьба», для группы НП-1 с 08 по 14 июня 2020 года

Тренер – Хамуков Анзор Анатольевич

Дата	**Группа**
	НП-1
08.06.2020г. понедельник	**Выходной**
09.06.2020г. 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.
10.06.2020г среда	**Выходной**
11.06.2020г. 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.
12.06.2020г. 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.
13.06.2020г. суббота	**Выходной**
14.06.2020г. воскресенье	**Выходной**