

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

 Калачикова Е.Х.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Вильнюсская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«18» января 2022г.

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» ГНП г.о. с 18 - 22 января 2022 года.**

Тренер-преподаватель Никифоров Э.А.

	18.01.2022	19.01.2022
	Разминка Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях Основная часть Имитация (каждый прием выполняется 2-3 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, отбросы ног, подвороты на броски. Упражнения на шею: передний и задний мост на голове. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 10 мин.	Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга Вис на турнике (по возможности). Скакалка до 300 прыжков Заключительная часть Упражнения на гибкость – 10 мин.
20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022
Разминка Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 5 кругов Вис на турнике (по возможности) Заключительная часть Упражнения на гибкость – 10 мин.	Разминка Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях Основная часть Имитация (каждый прием выполняется 2-3 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, отбросы ног, подвороты на броски. Упражнения на шею: передний и задний мост на голове. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 10 мин.	Состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнить в домашних условиях Основная часть Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга Вис на турнике (по возможности). Скакалка до 300 прыжков Заключительная часть Упражнения на гибкость – 10 мин.