

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
 Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»
 Нифонов В.В.
«18» января 2022г.



**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Вольная борьба» ГНП 1 г.о. с 18 января по 22 январь 2022 года**

Тренер-преподаватель Харлампьев А.Н.

	18.01.2022	19.01.2022
	Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, переползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Отжимание от пол 20 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка	Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, переползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание+планка 30 раз 2. отжимание от пола 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка
20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022
Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Отжимание от стула 20 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка	Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, переползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание с грузиком 2. отжимание от пола с весом 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка +уголок упражнения на пресс. Заминка: растяжка	Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, переползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Комплекс-отжимание от пола+сгибание ног+выпрыгивание (8 раз 5 подходов) 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка