

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Дзюдо

Ст. тренер: А.М. Попов

Дата: с 15 по 28 июня 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа у стены (Опираясь руками под ворота на бросок) • Разгибание спины назад лежа на спине 15 раз x 5 подходов • Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 7 подходов. • Упражнение на пресс 10 раз x 7 подходов • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
16 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа с резиной (Учикоми) • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 5 подходов • Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов • Прыжки со скакалкой на 3 мин x 4 подходов • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 10 подходов • Приседание с гантелями 10 раз x 10 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
17 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – сото - гари» • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
18 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – учи - гари» • Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов • Приседание с гантелями по 3 кг 10 раз x 5 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Работа ног на 5 точек • Планка на 3 минуты • Растягивание на 10 минут
19 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация бросков в зеркальном захвате • Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа у стены (упираясь руками под ворота на бросок) • Работа ног «Подсечки и переподсечки» • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов

		<ul style="list-style-type: none"> Растягивание на 10 минут 	<ul style="list-style-type: none"> Приседание 10 раз x 7 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
20 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «О – учи - гари» ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
21 июня	Воскресенье	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «О – учи - гари» Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек Планка на 3 минуты Растягивание на 10 минут
22 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Работа с резиной (Учикоми) ОФП: отжимания от пола 10 раз x 5 подходов Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов Прыжки со скакалкой на 3 мин x 4 подходов Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 10 подходов Приседание с гантелями 10 раз x 10 подходов. Приседание 10 раз x 10 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
23 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «Де – аши-барай» Работа у стены (Опираясь руками под ворота на бросок) Разгибание спины назад лежа на спине 15 раз x 10 подходов Упражнение на пресс 10 раз x 10 подходов Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов Работа у стены (Опираясь руками под ворота на бросок) Приседание 10 раз x 7 подходов. Упражнение на пресс 10 раз x 7 подходов Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут
24 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Имитация броска «Де – аши-барай» Отжимания от пола 15 раз x 3 подходов Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Приседание 10 раз x 5 подходов. Работа ног на 5 точек Растягивание на 10 минут

25 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация бросков в зеркальном захвате • Упражнение на пресс 10 раз x 5 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа у стены (упираясь руками под ворота на бросок) • Работа ног «Подсечки и переподсечки» • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 7 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
26 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа с резиной «Учикоми» • Имитация броска «О – учи - гари» • Упражнение на пресс 10 раз x 8 подходов • Приседание с гантелями по 3 кг 10 раз x 8 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Работа с эспандером 50 раз на каждую руку x 3 подходов. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 7 подходов. • Работа ног на 5 точек • Планка на 3 минуты • Растягивание на 10 минут
27 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – сото - гари» • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Работа ног на 5 точек • Растягивание на 10 минут
28 июня	Воскресенье	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – учи - гари» • Упражнение на пресс 10 раз x 3 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Растягивание на 10 минут 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • ОФП: отжимания от пола 10 раз x 7 подходов • Приседание 10 раз x 5 подходов. • Работа ног на 5 точек • Планка на 3 минуты • Растягивание на 10 минут