

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Греко-римская борьба

Ст. тренер: М.М. Матвеев

Дата: с 15 по 28 июня 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
16 июня	Вторник	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 20 раз × 10 подх. • Отжимание 40 раз × 10 подх. • Пресс 30 раз × 10 подх. • Резина 100 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
17 июня	Среда	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. <p>Растягивание 10 мин.</p>
18 июня	Четверг	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 20 раз × 10 подх. • Отжимание 40 раз × 10 подх. • Пресс 30 раз × 10 подх. • Резина 100 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
19 июня	Пятница	<p>Начало в 11.00</p>	<p>Начало в 17.00</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
20 июня	Суббота	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 20 раз × 10 подх. • Отжимание 40 раз × 10 подх. • Пресс 30 раз × 10 подх. • Резина 100 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
21 июня	Воскресенье	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка на свежем воздухе
22 июня	Понедельник	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
23 июня	Вторник	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 20 раз × 10 подх. • Отжимание 40 раз × 10 подх. • Пресс 30 раз × 10 подх. • Резина 100 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
24 июня	Среда	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	Сауна, массаж, восстановительные мероприятия.

25 июня	Четверг	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 20 раз × 10 подх. • Отжимание 40 раз × 10 подх. • Пресс 30 раз × 10 подх. • Резина 100 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
26 июня	Пятница	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. • Растягивание 10 мин.
27 июня	Суббота	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 20 раз × 10 подх. • Отжимание 40 раз × 10 подх. • Пресс 30 раз × 10 подх. • Резина 100 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Начало в 17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 10 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Акробатика 20 мин. <p>Растягивание 10 мин</p>
28 июня	Воскресенье	<p>Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 15 мин. • ОФП 45 мин. • Подтягивание 10 раз × 10 подх. • Отжимание 20 раз × 10 подх. • Прыжки 10 раз × 10 подх. • Растягивание 15 мин. 	<p>Прогулка на свежем воздухе</p>