

Тренировочная программа по вольной борьбе

__._.2020 год

Усть-Алданский улус, с. Енер, лагерь «Чубучааны»

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Зарядка 7 ч. 45 м. – 8 ч. 45 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Прогулка на свежем воздухе 8 ч. 00 м. – 8 ч. 45 м.
Утренняя тренировка 11 ч. 00 м. – 12 ч. 45 м.	Тест: - Подтягивание - Прыжок с места - Метание камня - Тутум эргиир - Бег на 60 метров	<u>Младшая группа:</u> Тренировка на ковре Разминка (ОРУ, СБУ, СУ) 20 м. СТТД 30 м. Борьба в положениях 25 м. Акробатика 20 м. Растягивание 10 м. <u>Старшая группа:</u> По заданию вечерней тренировки	Кроссовая подготовка: Младшая группа – 5 км, старшая группа – 7 км 45 м. Упражнения для ног, рук и спины (15 м. х 2 серии) 30 м. Акробатика 20 м. Растягивание 10 м.	Круговая тренировка: Разминка 15 м. Работа по станциям: упражнения для ног, рук и спины (15 м. х 4 серии) 60 м. Акробатика 20 м. Растягивание 10 м.	<u>Младшая группа:</u> Тренировка на ковре Разминка (ОРУ, СБУ, СУ) 20 м. СТТД 30 м. Борьба в положениях 25 м. Акробатика 20 м. Растягивание 10 м. <u>Старшая группа:</u> По заданию вечерней тренировки	Кроссовая подготовка: Младшая группа – 7 км, старшая группа – 10 км 50 м. Упражнения для ног, рук и спины (15 м. х 2 серии) 30 м. Акробатика 15 м. Растягивание 10 м.	Посещение музея в с. Енер Знакомство с историей Усть-Алданского улуса
Вечерняя тренировка 17 ч. 00 м. – 18 ч. 45 м.	Разминка 10 м. Футбол 20 м. х 2 тайма Спурт на склон горы (младшая группа – 2 серии, старшая группа – 4 серии) 15 м. ОФП 15 м. Акробатика 15 м. Растягивание 10 м.	<u>Старшая группа:</u> По заданию утренней тренировки <u>Младшая группа:</u> Разминка 10 м. Футбол 20 м. х 2 тайма Спурт на склон горы (младшая группа – 3 серии, старшая группа – 5 серий) 15 м. ОФП 20 м. Акробатика 15 м. Растягивание 10 м.	Баня Массаж Восстановительные мероприятия	Разминка 10 м. Футбол 20 м. х 2 тайма Спурт на склон горы (младшая группа – 4 серии, старшая группа – 6 серий) 20 м. ОФП 15 м. Акробатика 15 м. Растягивание 5 м.	<u>Старшая группа:</u> По заданию утренней тренировки <u>Младшая группа:</u> Разминка 10 м. Футбол 20 м. х 2 тайма Спурт на склон горы (младшая группа – 5 серии, старшая группа – 7 серий) 20 м. ОФП 20 м. Акробатика 10 м. Растягивание 5 м.	Баня Массаж Восстановительные мероприятия	Активный отдых
Дежурный тренер	Пантилов И.П.	Захаров М. И.	Пантилов И.П.	Захаров М. И.	Пантилов И.П.	Захаров М. И.	Пантилов И.П.

___. ___. 2020 год

Усть-Алданский улус, с. Енер, лагерь «Чубучааны»

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Зарядка 7 ч. 45 м. – 8 ч. 45 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Бег 1,5 км. ОРУ, СУ 15 м. СТТД 20 м. ОФП 10 м. Растягивание 5 м.	Прогулка на свежем воздухе 8 ч. 00 м. – 8 ч. 45 м.
Утренняя тренировка 11 ч. 00 м. – 12 ч. 45 м.	Кроссовая подготовка: Младшая группа – 5 км, старшая группа – 7 км 40 м. Упражнения для ног, рук и спины (15 м. х 3 серии) 45 м. Акробатика 15 м. Растягивание 5 м.	<u>Младшая группа:</u> Тренировка на ковре Разминка (ОРУ, СБУ, СУ) 20 м. СТТД 30 м. Борьба в положениях 25 м. Акробатика 20 м. Растягивание 10 м. <u>Старшая группа:</u> По заданию вечерней тренировки	Тест: - Подтягивание - Прыжок с места - Метание камня - Тутум эргиир - Бег на 60 метров	Круговая тренировка: Разминка 15 м. Работа по станциям: упражнения для ног, рук и спины (15 м. х 4 серии) 60 м. Акробатика 20 м. Растягивание 10 м.	<u>Младшая группа:</u> Тренировка на ковре Разминка (ОРУ, СБУ, СУ) 20 м. СТТД 30 м. Борьба в положениях 25 м. Акробатика 20 м. Растягивание 10 м. <u>Старшая группа:</u> По заданию вечерней тренировки	Кроссовая подготовка: Младшая группа – 7 км, старшая группа – 10 км 50 м. Упражнения для ног, рук и спины (10 м. х 3 серии) 30 м. Акробатика 15 м. Растягивание 10 м.	Отъезд команд
Вечерняя тренировка 17 ч. 00 м. – 18 ч. 45 м.	Разминка 10 м. Футбол 20 м. х 2 тайма Спурт на склон горы (младшая группа – 3 серии, старшая группа – 5 серии) 15 м. ОФП 15 м. Акробатика 15 м. Растягивание 10 м.	<u>Старшая группа:</u> По заданию утренней тренировки <u>Младшая группа:</u> Круговая тренировка: Разминка 15 м. Работа по станциям: упражнения для ног, рук и спины (15 м. х 4 серии) 60 м. Акробатика 20 м. Растягивание 10 м.	Баня Массаж Восстановительные мероприятия	Разминка 10 м. Футбол 20 м. х 2 тайма Спурт на склон горы (младшая группа – 5 серии, старшая группа – 7 серий) 20 м. ОФП 15 м. Акробатика 15 м. Растягивание 5 м.	<u>Старшая группа:</u> По заданию утренней тренировки <u>Младшая группа:</u> Разминка 10 м. Футбол 20 м. х 2 тайма Спурт на склон горы (младшая группа – 6 серии, старшая группа – 8 серий) 25 м. ОФП 15 м. Акробатика 10 м. Растягивание 5 м.	Баня Массаж Восстановительные мероприятия	Отъезд команд
Дежурный тренер	Пантилов И.П.	Захаров М. И.	Пантилов И.П.	Захаров М. И.	Пантилов И.П.	Захаров М. И.	Пантилов И.П.