

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Вольная борьба среди девушек

Ст. тренер: А.Г. Птицын

Дата: с 15 по 28 июня 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
16 июня	Вторник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 400 м. • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
17 июня	Среда	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
18 июня	Четверг	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег 400 м. • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
19 июня	Пятница	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 1.6 км. • 50 бёрпи • Бег 800 м. <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
20 июня	Суббота	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 400 м. • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
21 июня	Воскресенье	Полный отдых	
22 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
23 июня	Вторник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 400 м. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний

		<ul style="list-style-type: none"> • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
24 июня	Среда	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
25 июня	Четверг	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний • Выполнить за минимальное время • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Просмотр обучающего</p> <p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
26 июня	Пятница	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 1.6 км. • 50 бёрпи • Бег 800 м. • Выполнить за минимальное время • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
27 июня	Суббота	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. 	<p>Просмотр обучающего</p> <p>Начало в 16.00</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • 75 подтягиваний • 75 отжиманий • 75 упражнений на пресс • 75 приседаний <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
28 июня	Воскресенье	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Пробегка 15 мин. • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Пробегка 25 мин. • Растягивание