

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Вольная борьба среди юношей

Ст. тренер: В.В. Петров

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. • 5 отжиманий в стойке на руках • 10 приседаний на одной ноге • 15 подтягиваний (Максимальное количество кругов за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание
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. • Бег 400 м. • 30 запрыгиваний на коробку высотой 60 см. • 30 бёрпи Сделать 3 кругов на время • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание
17 июня	Среда	<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) • Растягивание
18 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 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Прыжки на скакалке (если умеее то двойные прыжки) 50 – 40 – 30 – 20 – 10 Выполнять 5 раундов

		<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"> Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
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) Растягивание
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. Прыжки на скакалке (если умеете то двойные прыжки) 50 – 40 – 30 – 20 – 10 Выполнять 5 раундов Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
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 отжиманий в стойке на руках 10 приседаний на одной ноге 15 подтягиваний (Максимальное количество кругов за 15 минут) Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
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. Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Бег 400 м. 30 запрыгиваний на коробку высотой 60 см. 30 бёрпи Сделать 3 кругов на время

		<ul style="list-style-type: none"> Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание 	<ul style="list-style-type: none"> Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
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 отжиманий в стойке на руках 10 приседаний на одной ноге 15 подтягиваний (Максимальное количество кругов за 15 минут) Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
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>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. Прыжки на скакалке (если умеете то двойные прыжки) 50 – 40 – 30 – 20 – 10 Выполнять 5 раундов Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
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) Растягивание
27 июня	Суббота	<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) 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Разминка на общие группы мышц 15 мин. 5 отжиманий в стойке на руках 10 приседаний на одной ноге 15 подтягиваний (Максимальное количество кругов за 15 минут)

		<ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание 	<ul style="list-style-type: none"> • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание
28 июня	Воскресенье	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30 мин. • ОРУ 15 мин. • Имитация приемов 20 мин. • ОФП 15 мин. • Растягивание 10 мин. 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 20 мин. • Имитация приемов 20 мин. • ОФП 15 мин. • Растягивание 10 мин.