

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Дзюдо

Ст. тренер: А.М. Попов

Дата: с 01 по 21 июля 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	<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
02 июля	Четверг	<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
03 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – сого - 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
04 июля	Суббота	<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
05 июля	Воскресенье	<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
06 июля	Понедельник	<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
07 июля	Вторник	<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
08 июля	Среда	<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
09 июля	Четверг	<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
10 июля	Пятница	<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

11 июля	Суббота	<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
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «О – сого - 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
14 июля	Вторник	<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
15 июля	Среда	<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
16 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Имитация броска «Де – ашибарай» • 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
17 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p>	<p>Начало в 16.00</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 	<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 июля	Суббота	<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
19 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	Понедельник	<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
21 июля	Вторник	<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