

## План – конспект тренировочного занятия

**Вид спорта: Вольная борьба среди девушек**

**Ст. тренер: А.Г. Птицын**

**Дата: с 01 по 21 июля 2020 г.**

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

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
10 июля	Пятница	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
11 июля	Суббота	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 75 подтягиваний</li> <li>• 75 отжиманий</li> <li>• 75 упражнений на пресс</li> <li>• 75 приседаний</li> </ul> <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 75 подтягиваний</li> <li>• 75 отжиманий</li> <li>• 75 упражнений на пресс</li> <li>• 75 приседаний</li> </ul> <p>Выполнить за минимальное время</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
14 июля	Вторник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
15 июля	Среда	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• Бег 400 м.</li> <li>• Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
16 июля	Четверг	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
17 июля	Пятница	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 75 подтягиваний</li> <li>• 75 отжиманий</li> <li>• 75 упражнений на пресс</li> <li>• 75 приседаний</li> <li>• Выполнить за минимальное время</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> <li>• 10 отжиманий</li> <li>• 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту)</li> <li>• Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги)</li> <li>• Растягивание</li> </ul>
18 июля	Суббота	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• Бег 1.6 км.</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка на общие группы мышц 15 мин.</li> <li>• 5 подтягиваний</li> </ul>

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