

Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)

- Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)
 - «Республиканская Специализированная спортивная школа олимпийского резерва с. Борогонцы»

ОТЧЕТ ПО ЛЕТНЕМУ ДИСТАНЦИОННОМУ ЛАГЕРЮ

Мас-рестлинг
1, 2 сезон

Список:

- 1. Алексеев Тимур
- 2. Федоров Борис
- 3. Корякин Иннокентий
- 4. Бурцев Георгий
- 5. Заровняев Алексей
- 6. Саввин Айаал
- 7. Местников Айаал
- 8. Габышев Кирилл
- 9. Охлопков Никита
- 10. Колодезников Эрхан
- 11. Окоемов Коля
- 12. Мигалкин Айтал
- 13. Шологонов Иван

План тренировки на неделю

• ПОНЕДЕЛЬНИК:

- - скакалка, ОРУ на месте
- - отжимание от пола 10р-3п
- - пресс 15-20 раз – 3п
- - прыжки на месте на одной ноге 10р-3п
- - мостик по 10-15сек-3п

• ВТОРНИК:

- - отдых

• СРЕДА:

- - скакалка 3-5 мин
- - ОРУ на месте
- - прыжок лягушка 15р-3п
- - пресс 15-20р раз – 3п
- - приседание на месте 20р-4п

• ЧЕТВЕРГ:

- - отдых

• ПЯТНИЦА:

- - скакалка 3-5 мин
- - стойка на 2х к стене 12-15 сек – 4п
- - планка 30-40 сек – 4п
- - отжимание широким хватом 6-7 раз – 3п

1 сезон



1 сезон



2 сезон



2 сезон

