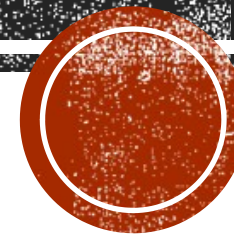


Государственное бюджетное учреждение Республика Саха  
(Якутия) «Республиканская специализированная спортивная  
школа олимпийского резерва с. Борогонцы»

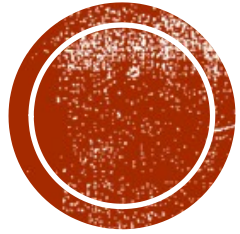
ЛЕТНИЙ  
ДИСТАНЦИОННЫЙ  
ЛАГЕРЬ

Вольная борьба



# Список детей;

- 1 Гроев Ринат
- 2 Гоголев Дьулустан
- 3 Руфов Давид
- 4 Румянцев Андрей
- 5 Максимов Оскар
- 6 Алексеев Павел
- 7 Алексеев Дьолун
- 8 Осипов Миша
- 9 Гарасов Игорь
- 1 Колodeзников Егор



## *Режим тренировок*

Зарядка – 07:30

Утренняя тренировка 11:00

Вечерняя тренировка 17:00

# План тренировок

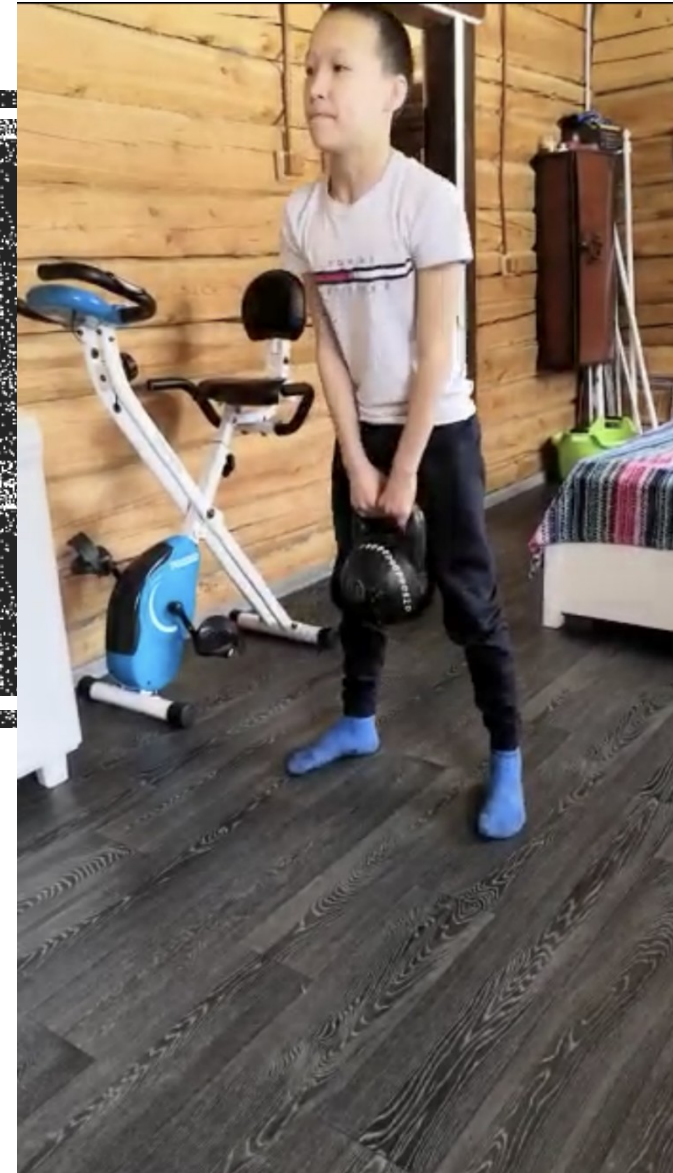
	упражнений		
Понедельник	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания	по 30 сек x 5 подходов
		Отжимание	по 30 сек x 5 подходов
	СФП	Подтягивание в висе	30раз x 3-5подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксации	30раз x 3-5подходов
		Приседания	50 раз x 5подходов
		Прыжки через скакалку	1 минx 5подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	20раз x 3-5подходов
		Планка	1мин x5подходов
		Скакалка	1 мин x 5 подходов
	Заминка	Выпрыгивание из глубокого приседа	10 раз x 3-4 подхода
Упражнения на гибкость		5 мин	
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося)	10 мин.
	СФП	Удержания, три подхода + компенсирующий подход	(30+ 30сек)x10 раз
	Заминка	Упражнения на расслаблении Заполнение дневника	5 мин.
Среда	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания, отжимания	30 сек x 6 подходов
	Тактика – теоретическая подготовка	Если есть доступ к интернету: Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvFVmcroSgUuvUIX&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvFVmcroSgUuvUIX&amp;index=6</a>	
		Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания, отжимания	по 30 сек
	Тактика – теоретическая	Если есть доступ к интернету: Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvFVmcroSgUuvUIX&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvFVmcroSgUuvUIX&amp;index=4</a>	
	Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Легкая разминка	10 мин.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ				
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений	
Понедельник	Разминка	Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	10 мин.	
	ОФП	Скакалка	50 прыжков	
		Приседания	15 повторений по 3 подхода	
		Отжимание	15 повторений по 3 подхода	
	Имитация	Проходы в ноги: прямой, боковой, (в левую, в правую сторону) две ноги.	15 сек x10 раз за подход. Всего 5 подходов.	
			Отдых между подходами	3 мин
		Заминка	В конце переводы, работа на руках.	5 мин
			Упражнения на гибкость	5 мин
		Заполнение дневника		
	Вторник	<i>Полный отдых</i>		
Среда	Разминка	Общая разминка: легкий бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	10 мин.	
	ОФП	Скакалка	50 прыжков	
		Приседания	15 повторений по 3 подхода	
	Имитация	Отжимание	15 повторений по 3 подхода	
			Проходы в ноги: прямой, боковой, (в левую, в правую сторону) две ноги.	15 сек x10 раз за подход. Всего 5 подходов.
		Отдых между подходами	3 мин	
	Заминка	В конце переводы, работа на руках.	5 мин	
Упражнения на гибкость		5 мин		
	Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>			
Пятница	Разминка	Общая разминка: шаг на месте, бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	10 мин.	
	Имитация	Имитация борьбы. Связать 2-3 приема начиная от кисти, от перевода, вязание рук, под мышку.	30мин	
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин	
	Заполнение дневника			
<b>НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ</b>				
Суббота	<i>Полный отдых</i>			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>			





# 1 Сезон

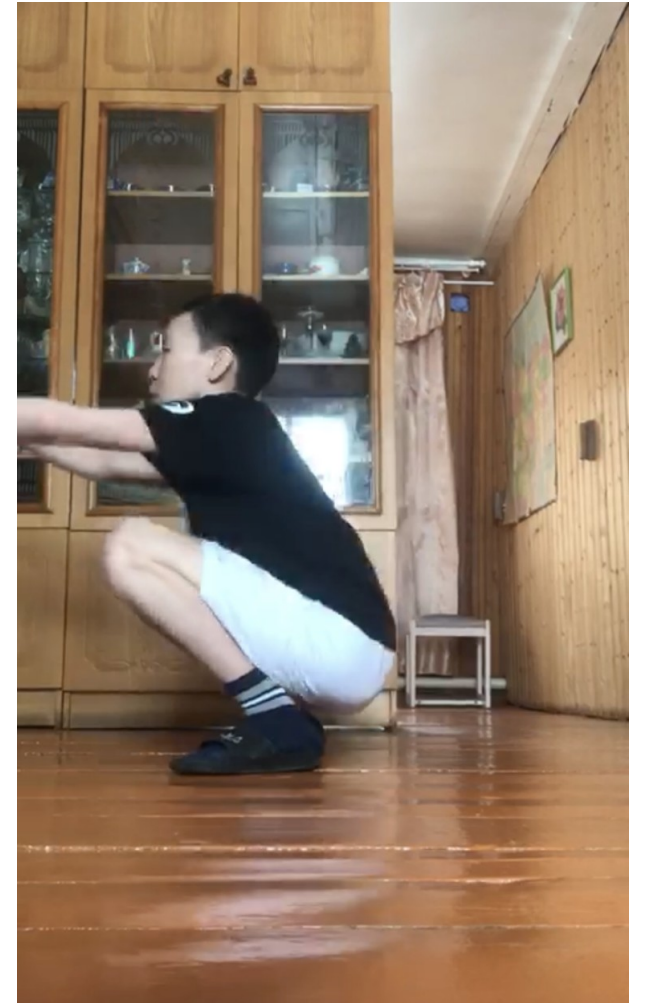


# 1 Сезон





# 2 Сезон



## 2 Сезон

