

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
к приказу ГБУ РС (Я)
«Республиканский центр
подготовки спортивного резерва»
от 03.08. 2020 г. №123-ОД

**План – конспект
III сезона летнего дистанционного тренировочного мероприятия
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»**

Вид спорта: Вольная борьба (девушки)

Ст. тренер: А.Г. Птицын

Дата: с 03 по 24 августа 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
03 августа	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. • 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
04 августа	Вторник	<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. • 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
05 августа	Среда	Начало в 10.30	Начало в 16.00

		<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 	<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
06 августа	Четверг	<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. • 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
07 августа	Пятница	<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. • Бег 400 м. • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание
08 августа	Суббота	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие

		<p>мышц 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>группы мышц 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
09 августа	Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> • Полный отдых 	
10 августа	Понедельник	<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. • Бег 400 м. • Максимальное количество подтягиваний (за 15 минут) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание
11 августа	Вторник	<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 подтягиваний • 10 отжиманий • 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) • Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) • Растягивание
12 августа	Среда	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • Бег 400 м. • Максимальное количество 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы мышц 15 мин. • 5 подтягиваний

		<p>подтягиваний (за 15 минут)</p> <ul style="list-style-type: none"> Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание 	<ul style="list-style-type: none"> 10 отжиманий 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
13 августа	Четверг	<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 подтягиваний 10 отжиманий 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) Растягивание
14 августа	Пятница	<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. 5 подтягиваний 10 отжиманий 15 приседаний (20 кругов за полчаса, один круг в минуту) Имитация выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <p>Растягивание</p>
15 августа	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 	<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

		приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <ul style="list-style-type: none"> • Растягивание 	выполнения приемов вольной борьбы (нырки, переводы проходы в ноги) <ul style="list-style-type: none"> • Растягивание
16 августа	Воскресенье	Полный отдых	
17 августа	Понедельник	Начало в 10.30 <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 	Начало в 16.00 <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 августа	Вторник	Начало в 10.30 <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 	Начало в 16.00 <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
19 августа	Среда	Начало в 10.30 <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 	Начало в 16.00 <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)

			<ul style="list-style-type: none"> • Растягивание
20 августа	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>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
21 августа	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
22 августа	Суббота	Полный отдых	
23 августа	Воскресенье	<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. • 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
24 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие группы 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка на общие

		<p>мышц 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>группы мышц 15 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
--	--	---	--