

План
Самостоятельной работы тренировочной группы по греко-римской борьбе
Этап (период) обучения: БУ-2
Тренер: Цымдянкин Иван Петрович

| № | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
|---|-----------------|--|--|
| 1 | 23.09.2021 | <p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 20 раз 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин 45 мин 55 мин 10 мин</p> |
| 2 | 25.09.2021 | <p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин 45 мин 55 мин 10 мин</p> |
| 3 | 28.09.2021 | <p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин 45 мин 55 мин 10 мин</p> |
| 4 | 30.09.2021 | <p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания,</p> | <p>25 мин 45 мин</p> |

| | | | |
|---|------------|--|---|
| | | <p>покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |
| 5 | 02.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание с грузиком 2. отжимание от пола с весом 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка +уголок упражнения на пресс. <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |
| 6 | 05.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс-отжимание от пола+сгибание ног+выпрыгивание (8-10 раз 5 подходов) 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |
| 7 | 07.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. | <p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| | | <p>4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | 10 мин |
| 8 | 09.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 20 раз 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин 45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |
| 9 | 12.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин 45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |
| 10 | 14.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках. О.Ф.П: 1. приседание+планка 2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин 45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |
| 11 | 16.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка</p> | <p>25 мин 45 мин</p> |

| | | | |
|----|------------|--|---|
| | | <p>на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание от стула 100 раз 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |
| 12 | 19.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувьрки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание с грузиком 2. отжимание от пола с весом 5 по 15 раз 3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз. 4. планка +уголок упражнения на пресс. <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |
| 13 | 21.10.2021 | <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Акробатика: Кувьрки вперед, назад, стойка на голове, борцовские за бегания, покачивание на мосту, бланш, подъем разгибом, прыжки с колен, пере ползание на прямых руках.</p> <p>О.Ф.П:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс-отжимание от пола+сгибание ног+выпрыгивание (8-10 раз 5 подходов) 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p> <p>В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p> | <p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p> |