

План
 Самостоятельной работы тренировочной группы по греко-римской борьбе
 Этап (период) обучения : БУ-1
 Тренер: Цымдянкин Иван Петрович

№	Дата проведения	Содержание	Дозировка
1	22.09.2021	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.	20 мин 30мин 25 мин 15
2	24.09.2021	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.	20 мин 30мин 25 мин 15
3	27.09.2021	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.	20 мин 30мин 25 мин 15
4	29.09.2021	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	20 мин 30мин 25 мин

		<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>	15
5	01.10.2021	<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>20 мин</p> <p>30мин</p> <p>25 мин</p> <p>15</p>
6	04.10.2021	<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>20 мин</p> <p>30мин</p> <p>25 мин</p> <p>15</p>
7	06.10.2021	<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 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 20 раз 3. отброс ног 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>20 мин</p> <p>30мин</p> <p>25 мин</p> <p>15</p>
8	08.10.2021	<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. 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>20 мин</p> <p>30мин</p> <p>25 мин</p>

		В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.	15
9	11.10.2021	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.	20 мин 30мин 25 мин 15
10	13.10.2021	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.	20 мин 30мин 25 мин 15
11	15.10.2021	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 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. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.	20 мин 30мин 25 мин 15
12	18.10.2021	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. 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 Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.	20 мин 30мин 25 мин 15

13	20.10.2021	<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 раз3. 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>	20 мин 30 мин 25 мин 15
----	------------	---	--