

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

№	Дата проведения	Содержание	Дозировка
1	22.09.2021	<p>Разминочный бег на улице 1 км. 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 3 по 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 30 раз 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. Бёрпи 200 раз. 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	23.09.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 1 км. 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. Прыжки на скакалке 150 раз. 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. упражнения для мышц спины и брюшного пресса. 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	24.09.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 2 км. 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	25.09.2021	<p>Бег на улице 3 км. 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</p>	<p>25 мин 45 мин 55 мин</p>

		<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>	10 мин
5	27.09.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 1 км.</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	28.09.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 2км.</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	29.09.2021	<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. Прыжки на скакалке 150 раз. 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. упражнения для мышц спины и брюшного пресса. <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>
8	30.09.2021	<p>Комплекс ОРУ+ бег на улице 1 км.</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. 4. планка <p>Заминка: растяжка</p> <p>Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание)</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>

		В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.	
9	01.10.2021	Прогулка 3 км на свежем воздухе. 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.	25 мин 45 мин 55 мин 10 мин
10	02.10.2021	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 200 раз 2. отжимание от пола 5 по 20 раз 3. отброс ног 5 по 50 раз. 4. Бёрпи 300 раз. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.	25 мин 45 мин 55 мин 10 мин
11	04.10.2021	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+пресс+выпрыгивание=5 по 25 раз. 2. отжимание от пола+бёрпи=100 раз. 3. отброс ног 5 по 50 раз. 4. планка 3 мин. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.	25 мин 45 мин 55 мин 10 мин
12	05.10.2021	Комплекс ОРУ+бег на улице 2 км. 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+пресс+выпрыгивание=5 по 25 раз= 5 кругов. 2. отжимание от пола+бёрпи=100 раз. 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. планка 7 мин. Заминка: растяжка Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.	25 мин 45 мин 55 мин 10 мин
13	06.10.2021	Комплекс ОРУ+бег на улице 3 км.	25 мин

		<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+пресс+выпрыгивание=5 по 25 раз. 2. отжимание от пола+бёрпи=100 раз. 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. планка 8 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>	<p>45 мин</p> <p>55 мин</p> <p>10 мин</p>
14	07.10.2021	<p>Разминочный бег на улице 1 км.</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 3 по 100 раз 2. отжимание от пола 5 по 30 раз 3. отброс ног 5 по 25 раз. 4. Бёрпи 200 раз. <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>
15	08.10.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 1 км.</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. Прыжки на скакалке 150 раз. 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. упражнения для мышц спины и брюшного пресса. <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>
16	09.10.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 2 км.</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. 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>
17	11.10.2021	<p>Бег на улице 3 км.</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>25 мин</p> <p>45 мин</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 Рекомендация: принять контрастный душ (закаливание) В связи с карантином употреблять больше витаминов С, чеснок, мыть чаще руки, лицо, пить больше воды.</p>	<p>55 мин 10 мин</p>
18	12.10.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 1 км. 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:</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 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>
19	13.10.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 2км. 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:</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 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>
20	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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на скакалке 150 раз. 2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз 3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз. 4. упражнения для мышц спины и брюшного пресса. <p>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>
21	15.10.2021	<p>Комплекс ОРУ+ бег на улице 1 км. 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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приседание+планка 	<p>25 мин 45 мин</p>

		<p>2. отжимание от пола с хлопками 5 по 15 раз</p> <p>3. отброс ног+ бёрпи 5 по 25 раз.</p> <p>4. планка</p> <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>
22	16.10.2021	<p>Прогулка 3 км на свежем воздухе.</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> <p>1. Отжимание от стула 100 раз</p> <p>2. Пресс+выпрыгивание 5 по 20 раз</p> <p>3. отброс ног+выпрыгивание 5 по 25 раз.</p> <p>4. планка</p> <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>
23	18.10.2021	<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> <p>1. приседание 200 раз</p> <p>2. отжимание от пола 5 по 20 раз</p> <p>3. отброс ног 5 по 50 раз.</p> <p>4. Бёрпи 300 раз.</p> <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>
24	19.10.2021	<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> <p>1. приседание+пресс+выпрыгивание=5 по 25 раз.</p> <p>2. отжимание от пола+бёрпи=100 раз.</p> <p>3. отброс ног 5 по 50 раз.</p> <p>4. планка 3 мин.</p> <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>
25	20.10.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 2 км.</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> <p>1. приседание+пресс+выпрыгивание=5 по 25 раз= 5 кругов.</p> <p>2. отжимание от пола+бёрпи=100 раз.</p> <p>3. отброс ног 5 по 25 раз.</p> <p>4. планка 7 мин.</p>	<p>25 мин</p> <p>45 мин</p> <p>55 мин</p>

		<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>	10 мин
26	21.10.2021	<p>Комплекс ОРУ+бег на улице 3 км.</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> <p>1. приседание+пресс+выпрыгивание=5 по 25 раз.</p> <p>2. отжимание от пола+бёрпи=100 раз.</p> <p>3. отброс ног 5 по 25 раз.</p> <p>4. планка 8 мин.</p> <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>