План ТГ-2

Индивидуальных тренировок для старшей группы по вольной борьбе.

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ Джалиев Ш.Г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Понедельник-Суббота  | Время |
| Кол-во | Подходы |
| 1 | Самостоятельная разминка |   |   | 20 мин |
| 2 | Упражнения с гантелями ( на бицепсы, трицепсы)  | 20 | 4-5 | 10 |
| 3 | Приседания с партнёром и без | 10 (с партнёром) 30 (без партнёра) | 4-5 | 15 |
| 4 | Отжимания | 35 | 3-4 | 10 |
| 5 | Упражнения на пресс (лежа на спине, подьем корпуса к ногам) | 30 | 3-4 | 10 |
| 6 | Упражнение мостик |   | 1 | 5 мин |
| 7 | Растяжки (шпагат) |   | 1 | 5 мин |
| 8 | Прыжки со скакалкой |   | 2 | 6 мин |
| 9 | Борьба с тенью (имитация борьбы) |  Нырки под руки, проходы в ноги, броски: мельницей, через спину, бедро | 2 | 6 мин |
| 10 | Упражнения со жгутом (подтягивание к корпусу, к ногам, из-за спины) |   | 2 | 3 мин |

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 90 МИНУТ**

*План ТГ-1*

*Индивидуальных тренировок для средней группы по вольной борьбе.*

*Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ Джалиев Ш.Г*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Понедельник-Суббота  | Время |
| Кол-во | Подходы |
| 1 | Самостоятельная разминка |   |   | 20 мин |
| 2 | Упор лежа поднос ног к груди | 20 | 3-4 | 10 |
| 3 | Приседания с партнёром и без | 10 (с партнёром) 30 (без партнёра) | 3-4 | 15 |
| 4 | Отжимания | 25-30 | 3-4 | 10 |
| 5 | Поднимание туловища | 25-30 | 3-4 | 10 |
| 6 | Упражнение: упор головой вниз (вращательными движениями, вправо,влево,вперед и назад) |   | 1 | 5 мин |
| 7 | Растяжка (шпагат) |   | 1 | 5 мин |
| 8 | Прыжки со скакалкой  |   | 2 | 6 мин |
| 9 | Борьба с тенью (имитация борьбы) |   | 2 | 6 мин |
| 10 | Планка |   | 2 | 3 мин |
|  |  |  |  |  |

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 90 МИНУТ**

План НП-2

Индивидуальных тренировок для младшей группы по вольной борьбе.

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ Джалиев Ш.Г

Разминка: 15-20 мин.

1. отжимания— три подхода по 15-20 раз, пауза 1 мин;
2. выпады — три подхода по 10-15 раз на каждую ногу, пауза 1 мин;
3. махи гантелями стоя — три подхода по 10-15 раз, пауза 1 мин;
4. подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 10-15 раз, пауза 1 мин;
5. разведение гантелей в наклоне — три подхода по 10-15 раз, пауза 1 мин;
6. подъём ног на пресс — три подхода по 20 раз, пауза 1 мин;
7. приседания — три подхода по 20-25 раз, пауза 1 мин;
8. прыжки со скакалкой → три подхода по 3 мин, пауза 1 мин.

Заминка: растяжка, восстановление дыхания 15-20 мин.

**Общее время для индивидуальной тренировки – 45 минут**

**План следует выполнять ежедневно в дни занятий вплоть до возобновления тренировочного процесса.**