План

индивидуальных тренировок для младшей группы по вольной борьбе

с 8-12.11.2021

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ Джалиев Ш.Г.

1. Разминка динамическая и статистическая растяжка, упражнения для укрепления связок суставов 15-20 минут.
2. Упражнения со скакалкой 2-3 подхода (пауза 1 мин).
3. Имитация – проходов в ноги, нырок под руку, броски мельницей, ч/з плечо, ч/з бедро, защита ног (отбрасывание), 2-3 подхода.
4. Пресс 2-3 подхода по 15-20 раз(пауза 1 мин).
5. Отжимания 2-3 подхода по 15-20 раз(пауза 1 мин).
6. Упражнения с гантелями – на бицепсы, трицепсы, подъем к груди из-за головы, 2-3 подхода, по 10-15 раз(пауза 1 мин).
7. Приседания с гантелями в руках, по 2-3 подхода по 10-15 раз(пауза 1 мин).
8. Упражнения со жгутом, 2-3 подхода (пауза 1 мин), подтягивание к корпусу, к ногам, из-за спины.
9. Заминка – растяжки, восстановления дыхания.

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

**План следует выполнять ежедневно в дни занятий .**