План

индивидуальных тренировок для средней группы по вольной борьбе

с 8-12.11.2021

тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ Джалиев Ш.Г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Понедельник Вторник Четверг Пятница | | 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**