**ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

**План заданий с 08.11. по 13.11.2021г**

**тренировочный этап 2 года обучения тренер-преподаватель: Исаев Н. Г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Понедельник-Суббота** | | **Время** |
| Кол-во | Подходы |
| **1** | **Самостоятельная разминка** |  |  | 15 мин |
| **2** | **Упражнение "Висед"** | 30 | 4 | 10 |
| **3** | **Приседания с партнёром и без** | 15 | 3 | 15 |
| **4** | **Подтягивания** | 100 | 6 | 17 |
| **5** | **Поднимание туловища** | 90 | 3 | 10 |
| **6** | **Упражнение мостик** |  | 2 | 4 мин |
| **7** | **Растяжка (шпагат)** |  | 1 | 3 мин |
| **8** | **Прыжки со скакалкой** |  | 2 | 6 мин |
| **9** | **Борьба с тенью (имитация борьбы)** |  | 2 | 6 мин |
| **10** | **Прыжки лягушкой и выпрыгивание со сменой ног** | 30 | 2 | 4 мин |