План

индивидуальных тренировок по вольной борьбе для младшей группы

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ Джалиев Ш.Г.

Разминка, растяжки мышц: 15-20 мин.

1. Упражнение в упоре головой, на мосту — 2 подхода по 3 мин.
2. Отжимания с ногами на возвышении — три подхода по 15-20 раз, пауза 1-2 мин;
3. Подтягивания широким хватом — три подхода по7-12 раз, пауза 1-2 мин;
4. упражнение “Скалолаз”(упор лежа-затем подтягивания колена каждой ноги к локтю противоположной руки, делается в быстром темпе) — три подхода по 15-20 раз, пауза 1-2 мин;
5. махи гантелями стоя — три подхода по 15-20 раз, пауза 1--2 мин;
6. планка — два подхода по 1-1,5 минуте, пауза 1-2 мин;
7. разведение гантелей в наклоне — три подхода по 15-20 раз, пауза 1-2 мин;
8. упражнения со жгутом, 2-3 подхода, пауза 1-2 мин;
9. приседания с выпрыгиванием — три подхода по 15-20 раз, пауза 1-2 мин;
10. Прыжки со скакалкой— два подхода по 2 мин, пауза 1 --2 мин;
11. Отбрасывания ног — три подхода по 20 раз, пауза 1-2 мин;
12. Имитация – проходов в ноги, нырок под руку, броски мельницей, ч/з плечо, ч/з бедро, защита ног (отбрасывание), 2-3 подхода.

Заминка: растяжка, восстановление дыхания 15-20 мин.

**Общее время тренировки – 90 минут.**

План

индивидуальных тренировок по вольной борьбе для средней группы

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ Джалиев Ш.Г

Разминка, растяжки мышц: 15-20 мин.

1. Упражнение в упоре головой, на мосту — 2 подхода по 3 мин.
2. Отжимания с ногами на возвышении — три подхода по 20-25 раз, пауза 1 мин;
3. Подтягивания широким хватом — три подхода по 12-15 раз, пауза 1 мин;
4. упражнение “Скалолаз”(упор лежа-затем подтягивания колена каждой ноги к локтю противоположной руки, делается в быстром темпе) — три подхода по 20-25 раз, пауза 1 мин;
5. махи гантелями стоя — три подхода по 20-25 раз, пауза 1 мин;
6. планка — два подхода по 1,5-2 минуты, пауза 1-2 мин;
7. разведение гантелей в наклоне — три подхода по 20-25 раз, пауза 1 мин;
8. упражнения со жгутом, 2-3 подхода, пауза 1-2 мин,
9. приседания с выпрыгиванием — три подхода по 20-25 раз, пауза 1 мин;
10. Прыжки со скакалкой— два подхода по 2 мин, пауза 1 мин;
11. Отбрасывания ног — три подхода по 20 раз, пауза 1 мин;
12. Имитация – проходов в ноги, нырок под руку, броски мельницей, ч/з плечо, ч/з бедро, защита ног (отбрасывание), 2-3 подхода.

Заминка: растяжка, восстановление дыхания 15-20 мин.

**Общее время тренировки – 135 минут.**

План

индивидуальных тренировок по вольной борьбе для старшей группы

Тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ Джалиев Ш.Г

Разминка, растяжки мышц: 15-20 мин.

1. Упражнение в упоре головой, на мосту — 2 подхода по 3 мин.
2. Отжимания с ногами на возвышении — три подхода по 30-35 раз, пауза 30 сек;
3. Подтягивания широким хватом — три подхода по 15-18 раз, пауза 30 сек;
4. упражнение “Скалолаз”(упор лежа-затем подтягивания колена каждой ноги к локтю противоположной руки, делается в быстром темпе) — три подхода по 30-35 раз, пауза 30 сек;
5. махи гантелями стоя — три подхода по 30-35 раз, пауза 30 сек;
6. планка — два подхода по 2 минуты, пауза 30 сек;
7. разведение гантелей в наклоне — три подхода по 30-35 раз, пауза 30 сек;
8. упражнения со жгутом, 2-3 подхода, пауза 30 сек,
9. приседания с выпрыгиванием — три подхода по 30-35 раз, пауза 30 сек;
10. Прыжки со скакалкой— два подхода по 3 мин, пауза 30 сек;
11. Отбрасывания ног — три подхода по 25 раз, пауза 30 сек;
12. Имитация – проходов в ноги, нырок под руку, броски мельницей, ч/з плечо, ч/з бедро, защита ног (отбрасывание), 2-3 подхода.

Заминка: растяжка, восстановление дыхания 15-20 мин.

**Общее время тренировки – 135 минут.**