ПЛАН тренировочных занятий по вольной борьбе на период карантина в домашних условиях для УТГ 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение  | Дозировка  | Методические указания |
| Понедельник |
| 1. Беговая разминка2. Упражнения на растяжку3. И.П. борцовская стойка. Имитация отбросов и проходов в ноги.4. Отжимание 5. Пресс6. И.п. борцовская стойка. Работа с эспандером.7. Упражнения на восстановление дыхания. | 15 мин15 мин10 мин3 подхода по 15 раз 12 раз30 мин | Темп среднийТемп среднийТемп среднийТемп средний |
| Вторник  |
| 1. Беговая разминка 1.1. Ходьба на месте1.2. Бег на месте1.3. Бег с захлестом голени1.4. Бег с высоким подъемом бедра1.5. Бег скрестным шагом1.6. Бег с ускорением2. Упражнение на растяжку ног (шпагат) | 15 мин |  |
| Среда  |
| 1. Имитационные упражнения1.1. Отброс ног1.2. Отброс с забегом1.3. Отброс с проходом в ноги1.4. Отброс с двойным проходом в ноги1.5. Перемещение с оставлением ног.2. Имитация бросковой техники (подвороты, вращение)3. Упражнения на растяжку. | 40 мин30 мин20 мин | Темп средний |
| Четверг  |
| 1. Беговая разминка 1.1. Ходьба на месте1.2. Бег на месте1.3. Бег с захлестом голени1.4. Бег с высоким подъемом бедра1.5. Бег с крестным шагом1.6. Бег с ускорением2. Прыжки через скакалку 3. Упражнения с эспандером3.1. И.п. борцовская стойка. Имитация проходов в ноги4. Упражнение на растяжку | 15 мин6 подходов по 3 мин6 подходов по 5мин20 мин | Темп среднийТемп высокийТемп высокий |
| Пятница  |
| 1. Беговая разминка 1.1. Ходьба на месте1.2. Бег на месте1.3. Бег с захлестом голени1.4. Бег с высоким подъемом бедра1.5. Бег с крестным шагом1.6. Бег с ускорением2. Круговая тренировка:2.1. отжимание 2.2. выпрыгивание из положения полного приседа2.3. подъем туловища из положения лежа, руки за головой, локти в стороны (пресс)2.4. прогибание спины2.5. подтягивание на перекладине3. Упражнения на восстановление дыхания. | 15 минВыполнить 5 подходов с перерывом между подходами 2 мин10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз | Темп среднийТемп средний |
| Суббота  |
| 1.Разминка1.1. Упражнения на верхний плечевой пояс1.2. Суставная гимнастика (для тазобедренных, коленных, голеностопных суставов)2. Упражнения на восстановление дыхания. | 20 мин |  |