

План недельных тренировок спортсменов с __ по __ 2020г.

Понедельник 27.07	Вторник 28.07	Среда 29.07	Четверг 30.07	Пятница 31.07	Суббота 01.08	Воскресенье 02.08
1.Разминка-20мин. 2.Работа на захватах-30мин. 3.Техн в стойке-2по4мин. 4.Техн в партер 2зам по5 мин. 5.Бор лежа5мин. 6.О.Ф.П.-10мин.	1.Игра-20мин. 2.Разм -10мин. 3.Учикоми-20мин. 4.техн стоя-20мин. 5.Техн лежа20мин. 6.Растяжка-10мин.	1.Игра(футбол)-60мин. 2.О.Ф.П.-30мин.	1.Кросс-30мин. 2ОРУ.-10мин. 3.О.Ф.П-50мин.(скор силов). 4.Растяжка10мир.	1.Кросс-30мин. 2.Учикоми технич действ-30мир. 3.О.Ф.П.-30мин. 4.Растяж-10мин.	1.Игра60мин. 2.Растяжка15мин.	A/O
Понедельник 03.08.	Вторник 04.08.	Среда 05.08.	Четверг 06.08.	Пятница 07.08.	Суббота 08.08.	Воскресенье 09.08.
1.Разминка-15мин 2.Учикоми на скор-20мин. 3.Техника в стойке30мин. 4.Борьба на захватах-5мин. О.Ф.П-20мин.	1.Разминка15мин. 2.Спецаль упраж в партере-30мин. 3.Техника в партер-20мин. Борьб в парт-2по 5мин. 4.О.Ф.П.-10мин.	1.Разминка-15мин. 2.С.Ф.П.(резина)-40мин. 3.О.Ф.П.-20мин. 4.Растяжка-10мин.	1.Разминка-15мин. 2.Учикоми-20мин. 3.Техн стоя-15мин. 4.Борьб стоя-5мин. 5.Техн лежа-15мин. 6.Борьб лежа-5мин. 7.О.Ф.П.-10мин. 8.Растяжка-10мин.	1.Разминка-20мин. 2.Учикоми-15мин. 3.Борьба в стойке-3схв по5мин. 4.Борьба в партер-3схв по 5мин. 5.Растяжка-10мин.	1.Кросс-40мин. 2.О.Ф.П.-30мин(скор силов). 3.Растяжка-15мин.	A/O
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
						A/O