ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО

ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ -Доровских С.Б.

Дата	Группа	Время	Упражнения
21.04.	Уровень: -базовый 5 год	индивидуально	**Разминка:** -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра (с рез. жгутом или без него) — 10 мин **Основная часть:** 20 сек — упр. на плеч. пояс -10 сек — отдых 20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отдых 20 сек — упр. на плеч. пояс - 10 сек — отдых 20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отдых X 2 круга (всего 4 мин. непреывной работы) отдых — 3 мин. 20 сек — упр. на плеч. пояс -10 сек — отдых 20 сек. -упр. на мышцы спины - 10 сек. - отдых 20 сек — упр. на плеч. пояс - 10 сек — отдых 20 сек. - упр. на мышцы спины - 10 сек. - отдых X 2 круга (всего 4 мин. непреывной работы) отдых — 3 мин. 6 подходов на максимум на мышцы ног/ 6 подходов на мышцы спины (отдых между подходами - 60-90 сек.) Подходы на спину и ноги можно чередовать, можно делать подряд. _____ Растяжка — 10 мин _____ 12 подходов на максимум на мышцы пл. пояса (использовать не более 3 разл. упражнений). Отдых между подходами - 60-90 сек. **Заключительная часть:** учукоми без партнёра - 5 мин упр. на гибкость и растяжку — 5-7 мин.
23.04.		индивидуально	**Разминка:** -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра (с рез. жгутом или без него) — 10 мин **Основная часть:** 20 сек — упр. на мышцы пресса -10 сек — отдых 20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отдых 20 сек — упр. на мышцы пресса - 10 сек — отдых 20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отдых X 2 круга (всего 4 мин. непреывной работы) отдых — 3 мин. 20 сек — упр. на плеч. пояс -10 сек — отдых 20 сек. -упр. на мышцы пресса - 10 сек. - отдых 20 сек — упр. на плеч. пояс - 10 сек — отдых 20 сек. - упр. на мышцы пресса - 10 сек. - отдых X 2 круга (всего 4 мин. непреывной работы) отдых — 3 мин. 8 подходов на максимум на мышцы пресса/ 8 подходов на мышцы спины (отдых между подходами - 60-90 сек.) Подходы на спину и ноги можно чередовать, можно делать подряд. _____ Растяжка — 10 мин _____ 12 подходов на максимум на мышцы ног (использовать не более 3 разл. упражнений). Отдых между подходами - 60-90 сек. **Заключительная часть:** учукоми без партнёра - 5 мин упр. на гибкость и растяжку — 5-7 мин.
25.04.		индивидуально	**Разминка:** -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра (с рез. жгутом или без него) — 10 мин

			Основная часть: 20 сек — упр. на мышцы ног -10 сек — отдых 20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отдых 20 сек — упр. на мышцы ног - 10 сек — отдых 20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отдых X 2 круга (всего 4 мин. непреывной работы) отдых — 3 мин. 20 сек — упр. на мышцы ног -10 сек — отдых 20 сек. -упр. на мышцы спины - 10 сек. - отдых 20 сек — упр. на мышцы ног - 10 сек — отдых 20 сек. - упр. на мышцы спины - 10 сек. - отдых X 2 круга (всего 4 мин. непреывной работы) отдых — 3 мин. 8 подходов на максимум на мышцы плеч. пояса/ 8 подходов на мышцы спины (отдых между подходами - 60-90 сек.) Подходы на спину и ноги можно чередовать, можно делать подряд. _____ Растяжка — 10 мин _____ 12 подходов на максимум на мышцы пресса и спины (использовать не более 3 разл. упражнений). Отдых между подходами - 60-90 сек. **Заключительная часть:** учукоми без партнёра - 5 мин упр. на гибкость и растяжку — 5-7 мин.