

**ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО**  
**ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**ТРЕНЕР -Доровских С.Б.**

Дата	Группа	Время	Упражнения	
12.05.	Уровень: -базовый 5 год	индивидуально	<p><b>Разминка:</b> -ОРУ-5-7 мин.          -упр. на развитие гибкости-5-7 мин.          - учукоми без партнёра ( с рез. жгутом или без него) — 10 мин</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>20 сек — упр. на плеч. пояс -10 сек — отдых          20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отды          20 сек — упр. на плеч. пояс - 10 сек — отды          20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отды          X 2 круга (всего 4 мин. непрерывной работы)</p> <p>отдых — 3 мин.</p> <p>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.</p> <hr/> <p>Растяжка — 10 мин</p> <hr/> <p>12 подходов на максимум на мышцы пл. пояса (использовать не более 3 разл. упражнений). Отдых между подходами - 60-90 сек.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> учукоми без партнёра - 5 мин      упр. на гибкость и растяжку — 5-7 мин.</p>	<p>20 сек — упр. на плеч. пояс -10 сек — отдых          20 сек. -упр. на мышцы спины - 10 сек. - отды          20 сек — упр. на плеч. пояс - 10 сек — отды          20 сек. - упр. на мышцы спины - 10 сек. - отды          X 2 круга (всего 4 мин. непрерывной работы)</p> <p>отдых — 3 мин.</p>
13.05.		индивидуально	<p><b>Разминка:</b> -ОРУ-5-7 мин.          -упр. на развитие гибкости-5-7 мин.          - учукоми без партнёра ( с рез. жгутом или без него) — 10 мин</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>20 сек — упр. на мышцы пресса -10 сек — отдых          20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отды          20 сек — упр. на мышцы пресса - 10 сек — отды          20 сек. - входы без партнёра - 10 сек. - отды          X 2 круга (всего 4 мин. непрерывной работы)</p> <p>отдых — 3 мин.</p> <p>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.</p> <hr/> <p>Растяжка — 10 мин</p> <hr/> <p>12 подходов на максимум на мышцы ног (использовать не более 3 разл. упражнений). Отдых между подходами - 60-90 сек.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> учукоми без партнёра - 5 мин      упр. на гибкость и растяжку — 5-7 мин.</p>	<p>20 сек — упр. на плеч. пояс -10 сек — отдых          20 сек. -упр. на мышцы пресса - 10 сек. - отды          20 сек — упр. на плеч. пояс - 10 сек — отды          20 сек. - упр. на мышцы пресса - 10 сек. - отды          X 2 круга (всего 4 мин. непрерывной работы)</p> <p>отдых — 3 мин.</p>
15.05.		индивидуально	<p><b>Разминка:</b> -ОРУ-5-7 мин.          -упр. на развитие гибкости-5-7 мин.          - учукоми без партнёра ( с рез. жгутом или без него) — 10 мин</p>	

**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. непрерывной 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.

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. непрерывной работы)

отдых — 3 мин.