

ОТДЕЛЕНИЕ САМБО
ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ -Доровских С.Б.

Дата	Группа	Время	Упражнения
28.04.	Уровень: СОГ	индивидуально	<p>Разминка: -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра — 10 мин</p> <p>Основная часть:</p> <p>6 подходов на максимум на мышцы ног/ 6 подходов на мышцы спины/ 6 подходов на мышцы пресса/ 6 подходов на мышцы плечевого пояса (отдых между подходами - 60-90 сек.) Делать по 6 подходов подряд на каждую группу мышц</p> <hr/> <p>.</p> <p>Заключительная часть: учукоми без партнёра - 10 мин упр. на гибкость и растяжку — 15 мин.</p>
30.04		индивидуально	<p>Разминка: -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра — 10 мин</p> <p>Основная часть:</p> <p>6 подходов на максимум на мышцы ног/ 6 подходов на мышцы спины/ 6 подходов на мышцы пресса/ 6 подходов на мышцы плечевого пояса (отдых между подходами - 60-90 сек.) Подходы на разные группы мышц чередуются друг за другом.</p> <p>Заключительная часть: учукоми без партнёра - 10мин упр. на гибкость и растяжку — 15мин.</p>