ОТДЕЛЕНИЕ САМБО

ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ -Доровских С.Б.

Дата	Группа	Время	Упражнения
14.04.	Уровень: СОГ	индивидуально	**Разминка:** -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра — 10 мин **Основная часть:** 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 _____ . **Заключительная часть:** учукоми без партнёра - 10 мин упр. на гибкость и растяжку — 15 мин.
16.04		индивидуально	**Разминка:** -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра — 10 мин **Основная часть:** 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. **Заключительная часть:** учукоми без партнёра - 10мин упр. на гибкость и растяжку — 15мин.