

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

Дата	Группа	Время	Упражнения	
14.04.	Уровень: -базовый 5 год	индивидуально	<p>Разминка: -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра (с рез. жгутом или без него) — 10 мин</p> <p>Основная часть:</p> <p>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. непрерывной работы)</p> <p>отдых — 3 мин.</p> <p>6 подходов на максимум на мышцы ног/ 6 подходов на мышцы спины (отдох 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>Заключительная часть: 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. - 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. непрерывной работы)</p> <p>отдых — 3 мин.</p>
16.04.		индивидуально	<p>Разминка: -ОРУ-5-7 мин. -упр. на развитие гибкости-5-7 мин. - учукоми без партнёра (с рез. жгутом или без него) — 10 мин</p> <p>Основная часть:</p> <p>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. непрерывной работы)</p> <p>отдых — 3 мин.</p> <p>8 подходов на максимум на мышцы пресса/ 8 подходов на мышцы спины (отдох 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>Заключительная часть: 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. - 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. непрерывной работы)</p> <p>отдых — 3 мин.</p>
18.04.		индивидуально	<p>Разминка: -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.