

Індивідуальний розклад навчально-тренувальних занять на період карантину
з 18.01 по 23.01.2021р. з боротьби вільної (жіноча)

Дні	Зміст тренування	Навантаження Дозування
18.01.2021 Понеділок	<p>1 .Розминка</p> <p>2. Вправи на розвиток фізичних якостей</p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи з резиною • вправи на борцівському мості • стрибки через лаву • присідання з вагою <p>вправи в партері(захист)</p>	20 ^l 50 ^l 10 ^l 10 ^l 10 ^l 10 ^l 10 ^l
1 тренування		
2 тренування	<p>1.Розминка</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей</p> <ul style="list-style-type: none"> • підтягування на поперечині • вправи на гнучкість • вправи з резиною • імітація прийомів(підвороти проходи, нирки) • згинання і розгинання рук в упорі лежачи 	20 ^l 50 ^l 100 р. 10 ^l 10 ^l 10 ^l 10 ^l 200 р.
19.01.2021 Вівторок	<p>1 Розминка</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи з резиною • вправи на борцівському мості • стрибки • імітація прийомів(підвороти проходи, нирки) • біг на місці з високим піднімання стегна 	10 ^l 60 ^l 10 ^l 10 ^l 200 р. 10 ^l 10 ^l
1 тренування		
2 тренування	<p>1 .Розминка</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вправи з резиною • вправи на борцівському мості • стрибки зі скакалкою • імітація прийомів(підвороти проходи, нирки) 	10 ^l 60 ^l 10 ^l 10 ^l 1000 р. 10 ^l
20.01.2021 Середа	<p>1.Розминка</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вправи з резиною • Вправи на борцівському мості • Вправи на гнучкість <p>Стрибки зі скакалкою</p>	10 ^l 70 ^l 10 ^l 10 ^l 100 р. 100р. 10 ^l
1 тренування		
2 тренування	<p>1.Вправи з гирями (вагою)</p> <p>2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3.Вправи на борцівському мості</p> <p>4.Емітація прийомів(підвороти проходи, нирки)</p>	10 ^l 200 р. 10 ^l 10 ^l
21.01.2021 Четвер	<p>1.Розминка.</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей</p> <ul style="list-style-type: none"> • підтягування на поперечині • вправи на гнучкість • вправи з резиною 	10 ^l 70 ^l 100 р. 10 ^l

1 тренування	<ul style="list-style-type: none"> імітація прийомів(підвороти проходи, нирки) згинання і розгинання рук в упорі лежачи <p>3.Вправи в партері) захист)</p>	10 ^I 10 ^I 250 р. 10 ^I
2 тренування	<p>1. Розминка</p> <p>2 Вправи на розвиток фізичних якостей</p> <ul style="list-style-type: none"> вправи з гирями (вагою) згинання і розгинання рук в упорі лежачи вправи на борцівському мості <p>3.Імітація прийомів(підвороти проходи, нирки)</p>	10 ^I 50 ^I 10 ^I 250 р. 10 ^I 10 ^I
22.01.2021 П'ятниця	<p>1.Розминка</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> вправи з резиною вправи на борцівському мості стрибки зі скакалкою <p>3.Імітація прийомів(підвороти проходи, нирки)</p>	10 ^I 60 ^I 10 ^I 10 ^I 1500 р. 10 ^I
1 тренування	<p>1 .Розминка</p> <p>2. Вправи на розвиток фізичних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> підтягування на поперечині вправи на гнучкість вправи з резиною імітація прийомів(підвороти проходи, нирки) згинання і розгинання рук в упорі лежачи 	10 ^I 60 ^I 100 р. 10 ^I 10 ^I 10 ^I 300 р.
23.01.2021 Субота	<p>1.Розминка</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> підтягування на поперечині вправи на гнучкість вправи з резиною імітація прийомів(підвороти проходи, нирки) згинання і розгинання. рук в упорі лежачи 	10 ^I 70 ^I 150 р. 10 ^I 10 ^I 10 ^I 300 ^I
24.01.2021 Понеділок	<p>1.Розминка</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей</p> <ul style="list-style-type: none"> Вправи з резиною Вправи на борцівському мості Вправи на гнучкість Стрибки зі скакалкою 	20 ^I 50 ^I 10 ^I 10 ^I 10 ^I 10 ^I 10 ^I
1 тренування		
2 тренування	<p>1.Розминка</p> <p>2.Вправи на розвиток фізичних якостей</p> <ul style="list-style-type: none"> підтягування на поперечині вправи на гнучкість вправи з резиною імітація прийомів(підвороти проходи, нирки) згинання і розгинання рук в упорі лежачи 	20 ^I 50 ^I 100 р. 10 ^I 10 ^I 10 ^I 200 р.