

План тренировок с 05.10. по 09.10.2021 г.

Тренер Пантюшин Д.Е. отделение Дзюдо

Организация СШОР г. Бузулука

Дата	НП-4	НП-1	Примечание
05.10.		Разминка. Скакалка 1 мин. Отжимание 3*7 Приседание 3*15 Пресс 3*10	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
06.10.	Разминка. Складывание пополам 3*20 Скакалка 2 мин. Альпинист 3*30 Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
07.10.		Разминка. Пресс 3*15. Приседания 3*15. Отжимание 3*7. Скакалка 1 мин. Альпинист 3*15.	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
08.10	Разминка Пресс 3*20. Скакалка 2 мин. Отжимание 3*15. Уголок 2 мин. Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
09.10		Разминка. Скакалка 1 мин. Отжимание 3*7 Приседание 3*15 Пресс 3*10	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
11.10	Разминка. Складывание пополам 3*20 Скакалка 2 мин. Альпинист 3*30 Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
12.10		Разминка. Пресс 3*15. Приседания 3*15. Отжимание 3*7. Скакалка 1 мин.	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин

		Альпинист 3*15.	перерыв.
13.10	Разминка Пресс 3*20. Скакалка 2мин. Отжимание 3*15. Уголок 2 мин. Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
14.10		Разминка. Скакалка 1 мин. Отжимание 3*7 Приседание 3*15 Пресс 3*10	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
15.10	Разминка. Складывание пополам 3*20 Скакалка 2 мин. Альпинист 3*30 Приседания 3*30		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.
16.10		Разминка. Пресс 3*15. Приседания 3*15. Отжимание 3*7. Скакалка 1 мин. Альпинист 3*15.	Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв.