

План тренировок с 23.09 по 06.10.2021 г.

Тренер Пантюшин Д.Е. отделение Дзюдо

Организация СШОР г. Бузулука

Дата	НП-4	НП-1	Примечание
23.09.	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.
24.09.		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.
25.09.	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.
27.09.		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.
28.09	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.
29.09		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.
30.09	Разминка. Складывание пополам 3*20 Скакалка 2 мин.		Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между

	Альпинист 3*30 Приседания 3*30		подходами 2 мин перерыв.
01.10		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.
02.10	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.
04.10		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.