|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **План тренировок с 25.10. по 30.10.2021 г.**  Тренер Пантюшин Д.Е. отделение Дзюдо  Организация СШОР г. Бузулука | | | |
| **Дата** | **НП-4** | **НП-1** | **Примечание** |
| **25.10** | 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. |
| **26.10.** |  | 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. |
| **27.10.** | Разминка.  Складывание пополам3\*20  Скакалка 2 мин.  Альпинист 3\*30  Приседания 3\*30 |  | Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв. |
| **28.10.** |  | 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. |
| **29.10** | 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. |
| **30.10** |  | 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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **План тренировок с 01.11. по 13.11.2021 г.**  Тренер Пантюшин Д.Е. отделение Дзюдо  Организация СШОР г. Бузулука | | | |
| **Дата** | **НП-4** | **НП-1** | **Примечание** |
| 01.11 | 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. |
| 02.11. |  | 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. |
| 03.11. | Разминка.  Складывание пополам3\*20  Скакалка 2 мин.  Альпинист 3\*30  Приседания 3\*30 |  | Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв. |
| 05.11. |  | 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. |
| 08.11 | 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. |
| 09.11 |  | 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. |
| 10.11 | 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. |
| 11.11. |  | 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. |
| 12.11. | Разминка.  Складывание пополам3\*20  Скакалка 2 мин.  Альпинист 3\*30  Приседания 3\*30 |  | Каждое упражнение с интервалом в 5 мин. Между подходами 2 мин перерыв. |
| 13.11. |  | 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. |