**План тренировок отделения греко-римской борьбы, тренер Лукьянов А.В.**

**Среда, 2 февраля**

**Группа БУ-3**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15мин.

II Основная часть: 1.Упр. на быстроту

 - приседания 3 подхода по 6 повторений;

 - отжимания 3х6

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х10

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 3 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 3хmax;

 -приседания 3х20;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища лёжа на животе(спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке(или прыжки на одной ноге)6х1мин

III Заключительная часть: растяжка 10 мин.

**Суббота, 5 февраля**

**Группа БУ-3**

Развитие выносливости.

I Подготовительная часть: обще-развивающие упр., упр. на гибкость; 10 мин.

II Основная часть: на улице медленный бег (можно лыжи) 20 – 60 мин.

III Заключительная часть: растяжка 5 мин.

**Понедельник, 7 февраля**

**Группа БУ-3**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15мин.

II Основная часть: 1.Упр. на быстроту

 - приседания 3 подхода по 6 повторений;

 - отжимания 3х6

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х10

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 3 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 3хmax;

 -приседания 3х20;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища лёжа на животе(спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке (или прыжки на одной ноге)6х1мин

III Заключительная часть: растяжка 10 мин.

**Среда, 9 февраля**

**Группа БУ-3**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15мин.

II Основная часть: 1.Упр. на быстроту

 - приседания 3 подхода по 6 повторений;

 - отжимания 3х6

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х10

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 3 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 3хmax;

 -приседания 3х20;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища лёжа на животе(спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке(или прыжки на одной ноге)6х1мин

III Заключительная часть: растяжка 10 мин.

**Суббота, 12 февраля**

**Группа БУ-3**

Развитие выносливости.

I Подготовительная часть: обще-развивающие упр., упр. на гибкость; 10 мин.

II Основная часть: на улице медленный бег (можно лыжи) 20 – 60 мин.

III Заключительная часть: растяжка 5 мин.

**Понедельник, 14 февраля**

**Группа БУ- 3**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15мин.

II Основная часть: 1.Упр. на быстроту

 - приседания 3 подхода по 6 повторений;

 - отжимания 3х6

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х10

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 3 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 3хmax;

 -приседания 3х20;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища лёжа на животе(спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке (или прыжки на одной ноге)6х1мин

III Заключительная часть: растяжка 10 мин.

**Среда, 16 февраля**

**Группа БУ-3**

 Развитие быстроты, силы, выносливости.

I Подготовительная часть: бег на месте, обще-развивающие упр., упр. на гибкость 15мин.

II Основная часть: 1.Упр. на быстроту

 - приседания 3 подхода по 6 повторений;

 - отжимания 3х6

2. Специальная физическая подготовка:

 - вставание со стойки на мост 2х10

3. Упр. на силу:

 - подтягивание 3 подхода до максимального утомления(max);

 - отжимания 3хmax;

 -приседания 3х20;

 - подъём туловища лёжа на спине(пресс) 1хmax;

 - подъём туловища лёжа на животе(спина) 1хmax

4. Упр. на выносливость:

 - прыжки на скакалке(или прыжки на одной ноге)6х1мин

III Заключительная часть: растяжка 10 мин.