

Индивидуальный учебный план тренировок по вольной борьбе 2020 год.

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося (полностью)	6 апреля понедельник	8 апреля среда	10 апреля пятница
1.	Егоров Роман Александрович	1)пробежка 15 мин. 2)разминочные упражнения – 15 мин. 3)кувырки вперед и назад по 4 раза 4)упражнения на растяжку (перекат туловища слева направо и наоборот в сидящем положении) по 10 раз 6)отжимание от пола 10-15 раз 7) приседание 10-15 раз	1)пробежка- 15 мин. 2)разминочные упражнения- 15 мин. 3)имитация прохода в ноги со стойки- по 10 15 раз на скорость 4)имитация броска через бедро по 10-15 раз на скорость 10-15 раз 5)имитация «приема» мельница 10-15 раз на скорость 6)подтягивание на турнике 5-10 раз 7)приседание с прыжком 10-15 раз	1)пробежка 15 мин. 2)разминочные упражнения- 15 минут 3)отработка контрприема: оттягивание ног назад в прыжке с последующим нападением 10 раз на скорость (имитация) 4)имитация приема «вертушка» - 10-15 раз на скорость 5)поднимание и опускание туловища в лежачем положении по 10-15 раз 6)отжимание 10-15 раз 7)приседание 10-15 раз
2.	Никифоров Кирилл Евгеньевич			
3.	Павлов Павел Юрьевич			
4.	Васильев Михаил Александрович			
5.	Чугунов Артем Валерьевич			
6.	Семенов Максим Алексеевич			
7.	Семенов Семен Алексеевич			
8.	Андреев Арсений Олегович			
9.	Никифорова Софья Евгеньевна			
10.	Михайлов Евгений Геннадьевич			
11.	Никандров Евгений Николаевич			
12.	Викторов Макар Владимирович			
13.	Сорокин Дмитрий Юрьевич			
14.	Ильичева Юлиана Александровна			
15.	Осипов Денис Сергеевич			
16.	Петров Даниил Алексеевич			
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

Тренер-преподаватель

Угасин В.Г.

Индивидуальный учебный план тренировок по вольной борьбе 2020 год.

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося (полностью)	13 апреля понедельник	15 апреля среда	17 апреля пятница
1.	Егоров Роман Александрович	1)пробежка 15 мин. 2)разминочные упражнения – 15 мин. 3)кувырки вперед и назад по 4 раза 4)упражнения на растяжку (перекат туловища слева направо и наоборот в сидящем положении) по 10 раз 6)отжимание от пола 10-15 раз 7) приседание 10-15 раз	1)пробежка- 15 мин. 2)разминочные упражнения- 15 мин. 3)имитация прохода в ноги со стойки- по 10 15 раз на скорость 4)имитация броска через бедро по 10-15 раз на скорость 10-15 раз 5)имитация «приема» мельница 10-15 раз на скорость 6)подтягивание на турнике 5-10 раз 7)приседание с прыжком 10-15 раз	1)пробежка 15 мин. 2)разминочные упражнения- 15 минут 3)отработка контрприема: оттягивание ног назад в прыжке с последующим нападением 10 раз на скорость (имитация) 4)имитация приема «вертушка» - 10-15 раз на скорость 5)поднимание и опускание туловища в лежачем положении по 10-15 раз 6)отжимание 10-15 раз 7)приседание 10-15 раз
2.	Никифоров Кирилл Евгеньевич			
3.	Павлов Павел Юрьевич			
4.	Васильев Михаил Александрович			
5.	Чугунов Артем Валерьевич			
6.	Семенов Максим Алексеевич			
7.	Семенов Семен Алексеевич			
8.	Андреев Арсений Олегович			
9.	Никифорова Софья Евгеньевна			
10.	Михайлов Евгений Геннадьевич			
11.	Никандров Евгений Николаевич			
12.	Викторов Макар Владимирович			
13.	Сорокин Дмитрий Юрьевич			
14.	Ильичева Юлиана Александровна			
15.	Осипов Денис Сергеевич			
16.	Петров Даниил Алексеевич			
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

Тренер-преподаватель

Угасин В.Г.

Индивидуальный учебный план тренировок по вольной борьбе 2020 год.

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося (полностью)	20 апреля понедельник	22 апреля среда	24 апреля пятница
1.	Егоров Роман Александрович	1)пробежка 15 мин. 2)разминочные упражнения – 15 мин. 3)кувырки вперед и назад по 4 раза 4)упражнения на растяжку (перекат туловища слева направо и наоборот в сидящем положении) по 10 раз 6)отжимание от пола 10-15 раз 7) приседание 10-15 раз	1)пробежка- 15 мин. 2)разминочные упражнения- 15 мин. 3)имитация прохода в ноги со стойки- по 10 15 раз на скорость 4)имитация броска через бедро по 10-15 раз на скорость 10-15 раз 5)имитация «приема» мельница 10-15 раз на скорость 6)подтягивание на турнике 5-10 раз 7)приседание с прыжком 10-15 раз	1)пробежка 15 мин. 2)разминочные упражнения- 15 минут 3)отработка контрприема: оттягивание ног назад в прыжке с последующим падением 10 раз на скорость (имитация) 4)имитация приема «вертушка» - 10-15 раз на скорость 5)поднимание и опускание туловища в лежащем положении по 10-15 раз 6)отжимание 10-15 раз 7)приседание 10-15 раз
2.	Никифоров Кирилл Евгеньевич			
3.	Павлов Павел Юрьевич			
4.	Васильев Михаил Александрович			
5.	Чугунов Артем Валерьевич			
6.	Семенов Максим Алексеевич			
7.	Семенов Семен Алексеевич			
8.	Андреев Арсений Олегович			
9.	Никифорова Софья Евгеньевна			
10.	Михайлов Евгений Геннадьевич			
11.	Никандров Евгений Николаевич			
12.	Викторов Макар Владимирович			
13.	Сорокин Дмитрий Юрьевич			
14.	Ильичева Юлиана Александровна			
15.	Осипов Денис Сергеевич			
16.	Петров Даниил Алексеевич			
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

Тренер-преподаватель

Угасин В.Г.

Индивидуальный учебный план тренировок по вольной борьбе 2020 год.

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося (полностью)	27 апреля понедельник	29 апреля среда	
1.	Егоров Роман Александрович	1)пробежка 15 мин. 2)разминочные упражнения – 15 мин. 3)кувырки вперед и назад по 4 раза 4)упражнения на растяжку (перекат туловища слева направо и наоборот в сидящем положении) по 10 раз 6)отжимание от пола 10-15 раз 7) приседание 10-15 раз	1)пробежка- 15 мин. 2)разминочные упражнения- 15 мин. 3)имитация прохода в ноги со стойки- по 10 15 раз на скорость 4)имитация броска через бедро по 10-15 раз на скорость 10-15 раз 5)имитация «приема» мельница 10-15 раз на скорость 6)подтягивание на турнике 5-10 раз 7)приседание с прыжком 10-15 раз	
2.	Никифоров Кирилл Евгеньевич			
3.	Павлов Павел Юрьевич			
4.	Васильев Михаил Александрович			
5.	Чугунов Артем Валерьевич			
6.	Семенов Максим Алексеевич			
7.	Семенов Семен Алексеевич			
8.	Андреев Арсений Олегович			
9.	Никифорова Софья Евгеньевна			
10.	Михайлов Евгений Геннадьевич			
11.	Никандров Евгений Николаевич			
12.	Викторов Макар Владимирович			
13.	Сорокин Дмитрий Юрьевич			
14.	Ильичева Юлиана Александровна			
15.	Осипов Денис Сергеевич			
16.	Петров Даниил Алексеевич			
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

Тренер-преподаватель

Угасин В.Г.