

**План тренировочных занятий в группе НП-3 спорт ЛИН  
с 30.10. по 07.11.2021**

Дата	Содержание тренировки	Время выполнения/ количество раз
<b>01.11.</b>	Разминка Силовой блок: – отжимания – приседания – подъем таза на одной ноге – пресс – лодочка Планка (на локтях, на прямых руках) Растяжка	15 мин.  3*10 раз 3*20 раз 3*10 раз на каждую ногу 3*20 раз 3*10 раз 3 раза*1 мин 15 мин.
<b>02.11.</b>	Разминка СФП для ног: 1. Приставной шаг вправо, влево. 2. Перебежки вперед, назад. 3. Подсечки 4. Прыжки на правой ноге вправо, влево, вперед, назад. 5. Прыжки на левой ноге вправо, влево, вперед, назад. 6. Бабочка. 7. Бег на месте. Учикоми с резиной (подвороты с резиновым амортизатором) Растяжка	15 мин.  Выполняем 20 сек., 5 сек. отдых, 6 кругов  200 раз  10 мин.
<b>03.11</b>	Разминка Кувырок вперед и назад. Перекаты (колесо) Передвижения в борцовской стойке (вправо, влево, вперед, назад) Упражнения с гантелями (бутылки с водой): жим лежа на полу, тяга в наклоне, подъем гантелей над головой Растяжка	15 мин. 5 подходов по 15 раз 5 подходов по 3 мин.  3 подхода по 20 раз  15 мин.