

План индивидуальных  
учебно-тренировочных занятий в секции «Греко-римская борьба»  
с 1 по 31 мая 2020 года.

Ст.тренер-преподаватель – Александр Егорович Телёсов. Связь поддерживаем через диалог в WhatsApp или лично по телефону.

Силовая индивидуальная тренировка с отягощениями и на перекладине.

Дни.	Специальное задание тренировочного процесса.	Кол/время.	Прим.
6	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 30-35% от веса. Подтягивание на перекладине.3под.20раз.	2ч. Во время разминки делаем имитацию приемов	Между подходами 1.30с.
7	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 30-35% от веса. Подтягивание на перекладине.3под.25раз.	2ч. Имитация.	Между подходами 1.30с.
8	Кросс -3км.(темп средний). растягивание, Баня самомассаж.	1.30ч	Шпагат. гор. верт. наклоны
11	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. по15раз. 30-35% от веса. Подтягивание на перекладине.3под.30раз.	2ч Имитация.	Между подходами 1.30с.
12	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 30-35% от веса. Подтягивание на перекладине.3под.раз.	2ч Имитация.	Между подходами 1.30с.
13	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 30-35% от веса. Подтягивание на перекладине.3под.30раз.	2ч Имитация..	Между подходами 1.30с.
14	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 30-35% от веса. Подтягивание на перекладине.3под.30раз.	2ч Имитация..	Между подходами 1.30с.
15	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 30-35% от веса. Подтягивание на перекладине.3под.30 раз.	2ч. Имитация..	Между подходами 1.30с.
16	Кросс-3км.(темп выше среднего).растягивание, Баня самомассаж.	1.30ч	Шпагат. гор. верт. наклоны
18	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 35-45% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2ч. Имитация..	Между подходами 1.30с.
19	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 35-45% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2ч. Имитация..	Между подходами 1.30с.
20	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16,	2ч	Между

	24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 35-45% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	Имитация.. ..	подходами 1.30с.
21	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 35-45% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2 Имитация ч.	Между подходами 1.30с.
22	Разминка 15мин. 3под. в стойке толчок гири 16, 24кг. в темпе.по15раз. наклоны 3под. По15раз. 35-45% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2ч Имитация.	Между подходами 1.30с.
23	Кросс-3км.(темп выше среднего).растягивание, Баня самомассаж.	1.30ч.	Шпагат. гор. верт наклоны
25	Разминка 15мин. 3под. Подтягивание по25раз 4 под. Наклоны 3под. По25раз. 25-30% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2ч. Имитация.	Между подходами 1.30с.
26	Разминка 15мин. 3под. Подтягивание по25раз 4 под. Наклоны 3под. По25раз. 25-30% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2ч. Имитация.	Между подходами 1.30с.
27	Разминка 15мин. 3под. Подтягивание по25раз 4 под. Наклоны 3под. По25раз. 25-30% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2ч. Имитация.	Между подходами 1.30с.
28	Разминка 15мин. 3под. Подтягивание по25раз 4 под. Наклоны 3под. По25раз. 25-30% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2ч. Имитация.	Между подходами 1.30с.
29	Разминка 15мин. 3под. Подтягивание по25раз 4 под. Наклоны 3под. По25раз. 25-30% от веса. Прыжки с места в длину 10 под.	2ч. Имитация.	Между подходами 1.30с.
30	Кросс-3км.(темп средний).растягивание, Баня самомассаж.	1.30ч.	Шпагат. гор. верт. наклоны