**Недельный план-график тренировочного процесса**

**по греко-римской борьбе**

 **тренер-преподаватель Каримов Марат Борисович**

**( с 06.05.2020 г. по 11.06.2020 г.)**

***Понедельник, среда, пятница, суббота.***

1.Упражнение со скакалкой – 10-15мин. (на одной ноге, на двух ногах, смена темпа)

2. Отжимание от пола – 4 подхода по 25 раз (на пальцах, кулаках, ладонях, с хлопками)

3. Подтягивание на перекладине – 30 раз (4-5 подходов) – 10-15 мин.

4. Приседание с вытянутыми руками вперед – 40 раз

 Приседание с весом на плечах – 25раз

5. Упражнение на пресс:

 - поднимаем корпус ноги фиксированные – 30 раз;

 - поднимаем ноги корпус фиксированный – 30 раз;

 - статика с поднятыми ногами 30 град. от пола – 2 мин.).

6. Упражнение с гантелями 2-4кг:

 - лежа на спине, разводим руки в стороны -10-20 раз;

 - стоя на ногах, разводим руки в стороны -10-20 раз;

 - переменное поднятие гантелей над головой -10-15 раз).

7. Бег на месте с различным положением ног ( с захлестыванием голени, с высоко поднятыми коленями) – 5 мин.

Между упражнениями 3-5 минут перерыва.