|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.04.20г. | Бег 300 м. ОРУБорьба на рукахБег 400м.Перенос партнера с обратным хватом туловища.Приседания с партнером .Бег 4х400м., в конце каждого круга отжимания в упоре лежа на максимальное число повторений. | 6 мин.1,5 + 1,5м.Отдых1 мин.2 мин.2х8-10м.2х101 круг за 3 мин. | Навязать сопернику захват.В среднем темпе во время бега упр. На расслабление.Партнер прижат к груди.Спина прогнута.Бег в медленном темпе в сочетании с упражнение на расслабление. |
| 07.04.20г. | Прыжки на скакалкеОбщеразвивающее упражнение Спец. упр. борца:Борцовский мостЗабеганияПереворотыВыпрыгивания с места Подтягивания на перекалдине | 10 мин.7 мин.3х103х103х105х105х10 | Темп средний. |
| 08.07.20г. | Разминка, бегПриседания с отягощениемОтжимание с хлопками рукНаклоны с отягощениемУпражнения на расслаблениеУскорение из разных исходных положений  | 20 мин.4х85х154х83 мин.4х20-30м. | Темп оптимальный последние приседания с макс. усилием.Стоя в полуприсяде, спина прогнута. |
| 09.07.20г. | Прыжки на скакалке Общеразвивающие упр.Специальные упр. на мостуСгибание туловища Упор присет, упор лежа, упор присет, выпрыгнуть.Разгибание туловищаУпр. на гибкость  | 12 мин.7 мин.10 мин.4х205х104х1010 мин. | Темп средний. |
| 10.04.20г. | БегОбщеразвивающие упр.Упр. с резиной.Планка на локтяхПланка на прямых рукахПланка правом бокуПодтягивание на перекладине с сочетанием с висом на согнутых руках.Прыжки на скакалке Упр. на расслабление | 20 мин.5 мин.3х5мин.1 мин.1 мин.1мин.3х 10+вис 15 сек.12 мин.5мин. | Темп среднийВ конце каждой минуты 10сек. Ускорение.В локтях угол 90 градусов.Темп средний. |
| 11.04.20г. | КроссСпец упр. борца Упр на гибкость | 60 мин.15 мин.10 мин. | Темп средний.Выполнять с большой амплитудой . |
|  |  |  |  |