План работы 01-30.04.2020 г., Тренер-преподаватель Куимов Д.А., ДЮСШ №2 ,

отделение дзюдо

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| апрель | отжимания от пола | подтягивание на турнике | пресс (подъем туловища) | приседания | прыжки из приседа | подвороты с борцовской резиной | Учикоми «бой с тенью» | растягивающие упражнения |
| 1. |  |  |  |  | 2 х 20 | 2 х 50 | да | да |
| 2. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  |  | х | да |
| 3. |  |  |  | 1 х 50 | 3 х 20 | 4 х 50 | да | да |
| 4. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  |  | х | да |
| 5. |  |  |  |  |  | 2 х 50 | да | да |
| 6. |  |  |  | 1 х 50 | 2 х 20 |  | х | да |
| 7. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  | 4 х 50 | да | да |
| 8. |  |  |  |  | 3 х 20 |  | х | да |
| 9. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  | 2 х 50 | да | да |
| 10. |  |  |  | 1 х 50 | 2 х 20 |  | х | да |
| 11. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  | 4 х 50 | да | да |
| 12. |  |  |  |  |  |  | х | да |
| 13. |  |  |  | 1 х 50 | 3 х 20 | 2 х 50 | да | да |
| 14. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  |  | х | да |
| 15. |  |  |  |  | 2 х 20 | 4 х 50 | да | да |
| 16. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  |  | х | да |
| 17. |  |  |  | 1 х 50 | 3 х 20 | 2 х 50 | да | да |
| 18. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  |  | х | да |
| 19. |  |  |  |  |  | 4 х 50 | да | да |
| 20. |  |  |  | 1 х 50 | 2 х 20 |  | х | да |
| 21. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  | 2 х 50 | да | да |
| 22. |  |  |  |  | 3 х 20 |  | х | да |
| 23. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  | 4 х 50 | да | да |
| 24. |  |  |  | 1 х 50 | 2 х 20 |  | х | да |
| 25. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  | 2 х 50 | да | да |
| 26. |  |  |  |  |  |  | х | да |
| 27. |  |  |  | 1 х 50 | 3 х 20 | 4 х 50 | да | да |
| 28. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  |  | х | да |
| 29. |  |  |  |  | 2 х 20 | 2 х 50 | да | да |
| 30. | 3 х 15 | лесенка от 1-10 | 2 х 30 |  |  |  | х | да |

Дополнительные указания:

1. Перед комплексом упражнений обязательно проводим разминку

2. Завершаем комплекс упражнений на растягивания

3. Кто не может выполнить количество повторений, уменьшаем нагрузку (по самочувствию)

4. Кто не может отжиматься, отжимается с колен (на начальном этапе)

5. На турнике используем вспомогательные резиновые петли (для тех кто не может подтянуться)

6. Соблюдаем правила безопасности (страховка под присмотром взрослых)

7. После тренировки проводим гигиенические процедуры (душ, ванна)

8. По всем вопросам звоним тренеру