

План тренировочных занятий группа ТСС-2/ группа НП-3

Отделение ДЗЮДО/ тренер Хоментовский Н.К.

Даты тренировочных занятий : 30 марта ПН, 1 апреля СР, 3 апреля ПТ;

1 круг!

- 1 Отжимания от пола руки вперед-назад;
- 2 Берпи;
- 3 Подтягивания на перекладине;
- 4 Лёжа на спине пресс, ноги влево - вправо, как дворники у машины, не касаясь земли;
- 5 Пресс колени - локти;
- 6 Лёжа на животе прогибания в спине, руки и ноги вверх ;
- 7 Лыжник;
- 8 Прыжки колени к груди;
- 9 Паук на спине, скручиваемся влево-вправо;
- 10 Бег на месте с высоким подниманием бедра;

все упражнения выполняются по 10 раз!

между упражнениями отдых 20 секунд!

между кругами отдых 5 мин!

2 круг!

- 1 Отжимания от пола руки узко-широко;
- 2 Упор присев - упор лёжа;
- 3 Подъем ног к перекладине;
- 4 Выпрыгивания вверх из полного приседа!
- 5 Подтягивания обратным хватом (женский);
- 6 Лёжа на животе, плавём брассом, ноги оторваны от пола;
- 7 Выседы ;
- 8 Учиками передней подножки; 10 раз
- 9 На корточках руки на бёдрах прыжки в сторону, (5 влево+5 вправо) 10 прыжков
- 10 Забегания в стороны; 20 сек

все упражнения выполняются по 10 раз!

между упражнениями отдых 20 секунд!

между кругами отдых 5 мин!

3 круг!

- 1 Отжимания от пола широчайший хват;
- 2 Лечь-встать;
- 3 Пресс «книжка» руки и ноги прямые;
- 4 Руки за головой прыжки разножка, спина прямая;
- 5 Лёжа на спине, ноги на скамейке (диван, стул), лопатки на полу, поднимаем и опускаем таз вверх - вниз;
- 6 Прыжки с колен на ноги;
- 7 Отжимания + пресс;
- 8 Паук на животе прыжком меняем руки - ноги; (левая рука - правая нога и наоборот)
- 9 Руки в упоре на полу, ноги делают полный круг (нижний брейк)
- 10 Учиками подхват кен-кен в свой круг прыгаем на одной ноге;

Растяжка

10 мин

План тренировочных занятий **группа ТСС-2 / группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 31 марта ВТ, 2 апреля ЧТ, 4 апреля СБ;

Содержание	Дозировка
1. Подготовительная часть (разминка)	
2. Основная часть	
Индивидуальное задание для дома! <ul style="list-style-type: none">• Разминка 5 мин• Отжимания от пола 200 раз• Подтягивания на турнике 100 раз• Подъем ног к перекладине 50 раз• Подтягивания на турнике 50 раз (обратный хват)• Отжимания на брусьях 100 раз (у кого нет брусьев ноги на диван, руки на полу или используем 2 табурета)• Выпрыгивания вверх из низкого приседа 100 раз;• Пресс «книжка» 50 раз;• Растяжка	Каждое упражнение можно делить на подходы. Отдых можно варьировать произвольно.

План тренировочных занятий **группа ТСС-2/ группа НП-3**

Даты тренировочных занятий : 6 апреля ПН, 8 апреля СР, 10 апреля ПТ;

<p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа на резине: 35-40 мин</u></p> <p>1)правым боком - тяга правой рукой до выпрямления руки в локте; 2) левым боком - тяга левой рукой до выпрямления руки в локте; 3)тяга в правой стойке (пр нога впереди) двумя руками вверх; 4)тяга в левой стойке (л нога впереди) двумя руками вверх; 5)тяга вверх-вниз (фронтальная стойка); 6) подвороты на бросок через плечо со стойки вправо; 7) подвороты на бросок через плечо со стойки влево; 8) подвороты на бросок через спину со стойки в свою сторону; 9) подвороты на обратную спину со стойки; 10) подвороты на переднюю подножку / подхват ; 11) передвижение + подворот в комбинации ногами;</p> <p>- <u>ОФП суперсерия:</u> (Подтягивания + отжимания от пола + выпрыгивания вверх из полного приседа)</p>	<p>Каждое упражнение выполняем 5 подходов по 20 сек, с отдыхом в 20 сек!</p> <p>(Выполняем по принципу «лестница» доходим до 10 раз только в одну сторону)</p>
Растяжка	

План тренировочных занятий группа ТСС-2/ группа НП-3

Даты тренировочных занятий : 7 апреля ВТ, 9 апреля ЧТ, 11 апреля СБ;

<p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа с партнером в кимоно: 35-40 мин</u></p> <p><u>I УЧИКОМИ</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) учикоми на месте - тяга вверх;2) учикоми o-soto-otoshi задняя подножка маховая;3) учикоми o-soto-otoshi задняя подножка с постановкой ноги на носок;4) учикоми seoi-nage morote спина со стойки;5) учикоми seoi-nage плечо со стойки вправо и влево;6) учикоми o-uchi-gari зачем изнутри разноименной ногой;7) учикоми ko-uchi-gari зачем изнутри одноименной ногой;8) учикоми sode-tsurikomi-goshi обратная спина со стойки;9) учикоми tai-otoshi передняя подножка;10) учикоми koshi-guruma бросок через бедро с захватом головы;11) учикоми вперед - назад комбинация;12) учикоми вперед - назад комбинация №2; <p>- <u>II РАБОТА НА ЗАХВАТАХ (против соперника в одноименной стойке)</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) Ловим 2мя руками рабочую руку + набор;2) Набор через рукав снизу + партнер прицепляется на ваш рукав + срыв;3) Набор подачей + партнер прицепляется на ваш рукав + срыв;4) Набор через штангу + партнер кидает руку сверху + локтем не даем набирать пантеру захват / вытаскиваем плечо в случае, если партнеру все-таки удалось прицепиться сверху;5) Штанга - штанга, вылезает под рукой в отворот или на верхушку + срыв захвата!6) Отрываем свой рукав, партнер держит со всей силы <p>- <u>III вис на кимоно</u></p>	<p>Каждое упражнение выполняем по 10 раз, с отдыхом 10 сек! Скорость выполнения выше средней.</p> <p>(Выполняем по 30 раз каждое упражнение)</p> <p>3 серии по 1 мин/ 1 мин отдыха</p>
<p>Растяжка</p>	<p>10 мин</p>

План тренировочных занятий **группа НП-1**

Даты тренировочных занятий : 7 апреля ВТ, 9 апреля ЧТ, 11 апреля СБ;

	Описание тренировок
<p>- <u>разминка 5 мин!</u></p> <p>- <u>работа на резине: 35-40 мин</u></p> <p>1) правым боком - тяга правой рукой до выпрямления руки в локте;</p> <p>2) левым боком - тяга левой рукой до выпрямления руки в локте;</p> <p>3) тяга в правой стойке (пр нога впереди) двумя руками вверх;</p> <p>4) тяга в левой стойке (л нога впереди) двумя руками вверх;</p> <p>5) тяга вверх-вниз (фронтальная стойка);</p> <p>6) подвороты на бросок через плечо со стойки вправо;</p> <p>7) подвороты на бросок через плечо со стойки влево;</p> <p>8) подвороты на бросок через спину со стойки в свою сторону;</p> <p>9) тяга на переднюю подсечку вправо;</p> <p>10) тяга на переднюю подсечку влево;</p> <p>11) подвороты на переднюю подножку / подхват ;</p> <p>12) плечо с колен - тяга;</p> <p>13) передвижение + подворот в комбинации ногами;</p> <p>- <u>цепочка на резине 5 мин! (5 кругов)</u></p> <p>-учикоми 10 сек;</p> <p>-тянуть 10 сек;</p> <p>-учикоми в движении 10 сек;</p> <p>-швунг 10 сек;</p> <p>-толкать 10 сек;</p> <p>-бабочка 10 сек;</p> <p>- <u>ОФП суперсерия:</u> (Подтягивания + отжимания от пола + выпрыгивания вверх из полного приседа)</p> <p>- Растяжка</p>	<p>Каждое упражнение выполняем 3 подхода по 20 сек, с отдыхом в 20 сек!</p> <p>(10сек на каждое упражнение, выполняем без отдыха)</p> <p>(Выполняем по принципу «лестница» доходим до 10 раз только в одну сторону)</p> <p>10 мин</p>

