## Задания по греко-римской борьбе для обучающихся на май 2020 г.

греко-римская борьба тренер-преподаватель Рожков С.В.

02.05 по 31.05. 2020 г.

***Понедельник.***

**1. Разминка -10мин**.

-вращение стопами, коленями (по 10 вращений в каждую сторону);

-вращение тазобедренным составом (по 5 раз в каждую сторону);

-наклоны вперед, назад;

-круговые вращения в локтевом и кистевом суставах;

-круговые вращения головой.

**2 Разогрев -5 мин**.

-бег на месте (30сек);

-отжимание 10 раз (в быстром темпе);

-наклоны вперед, назад (2-3 раза вперед).

**3.Силовая тренировка**

-отжимание классическое (30 раз);

-приседание (30 раз);

-скакалка (100раз);

-пресс (30раз);

-лодочка (30 раз)

-жим гантелей вверх (30 раз)

После каждого упражнения отдых 1 минута.

**4 Растяжка:**

**-**наклоны вперед, назад (1мин)

-шпагат (1 мин.)

***Вторник***

1. **Разминка 10 мин**

-вращение стопами, коленями (по 10 вращений в каждую сторону);

-вращение тазобедренным составом (по 5 раз в каждую сторону);

-наклоны вперед, назад;

-круговые вращения в локтевом и кистевом суставах;

-круговые вращения головой.

1. **Разогрев 5мин**

-бег на месте (30сек);

-отжимание 10 раз (в быстром темпе);

-наклоны вперед, назад (2-3 раза вперед).

**3. Имитация приемов:**

-бросок через спину (захват руки и головы), 5 подходов х 1мин отд.;

-бросок прогибом 5 подходов х 1мин отд.;

-перевод рывком за руку 5 подходов х 1мин отд..

**4 Растяжка:**

**-**наклоны вперед, назад (1мин)

-шпагат (1 мин.)

***Среда – отдых***

***Четверг***

1. **Разминка 10 мин**

-вращение стопами, коленями (по 10 вращений в каждую сторону);

-вращение тазобедренным составом (по 5 раз в каждую сторону);

-наклоны вперед, назад;

-круговые вращения в локтевом и кистевом суставах;

-круговые вращения головой.

1. **Разогрев 5мин**

-бег на месте (30сек);

-отжимание 10 раз (в быстром темпе);

-наклоны вперед, назад (2-3 раза вперед).

**3. Имитация приемов:**

-бросок через спину (захват руки и головы), 5 подходов х 1мин отд.;

-бросок прогибом 5 подходов х 1мин отд.;

-перевод рывком за руку 5 подходов х 1мин отд..

**4 Растяжка:**

**-**наклоны вперед, назад

***Пятница:***

1. **Разминка 10 мин**

-вращение стопами, коленями (по 10 вращений в каждую сторону);

-вращение тазобедренным составом (по 5 раз в каждую сторону);

-наклоны вперед, назад;

-круговые вращения в локтевом и кистевом суставах;

-круговые вращения головой.

1. **Разогрев 5мин**

-бег на месте (30сек);

-отжимание 10 раз (в быстром темпе);

-наклоны вперед, назад (2-3 раза вперед).

**3. Имитация приемов:**

-бросок через спину (захват руки и головы), 5 подходов х 1мин отд.;

-бросок прогибом 5 подходов х 1мин отд.;

-перевод рывком за руку 5 подходов х 1мин отд..

**4 Растяжка:**

**-**наклоны вперед, назад

***Суббота, воскресенье отдыхаем и восстанавливаемся***