

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Л.В. Ткаченко

« ____ » _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андрюшин

« ____ » _____ 2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Греко-римская борьба

Тренер-преподаватель: Аккузин С.В.

План УТЗ

Дата	СОГ	СОГ	СОГ	УТГ 2	УТГ 4
4.10 пн	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_217. Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин</p>		<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин</p>		<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин</p>
5.10 вт		<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин</p>		<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_217 Словарь терминов по спортивной борьбе Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1мин</p>	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной</p>
6.10 ср	<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_218</p>		<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_218 Растягивания</p>		<p>Теория https://vk.com/wall-80433850_219 Специальные упражнения борца</p>

	<p>Комплекс утренней гимнастики</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>		<p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>		<p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>
7.10 чт		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_218</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_218 Комплекс утренней гимнастики</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_220 Правила соревнований и ТБ на занятиях</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>
8.10 пт	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_219</p> <p>Специальные упражнения борца</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x1мин</p>		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_219</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x1мин</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_219</p> <p>Специальные упражнения борца</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x1мин</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_221 История греко-римской борьбы</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>
9.10 сб		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_219</p> <p>Практика</p>		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_220 Правила</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы</p>

		<p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x1мин</p>		<p>соревнований и ТБ на занятиях</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>	<p>Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>
11.10 пн	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_223</p> <p>История греко-римской борьбы</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз</p> <p>Приседания с утяжелением 4x20 раз</p> <p>Пресс (уголок)3x2мин</p> <p>Лодочка3x2мин</p>		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_222</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>		<p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания(ноги выше рук) 4x20раз</p> <p>Приседания с утяжелением 4x20 раз</p> <p>Пресс (уголок)3x2мин</p> <p>Лодочка3x2мин</p>
12.10 вт		<p>Теория</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания(ноги ставим выше рук на стул,диван) 4x20раз</p>		<p>Теория</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo Техника</p> <p>броска через спину</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз</p>	<p>Теория</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo Техника</p> <p>броска через спину</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз</p>

		Приседания с утижением 4x20 раз Пресс (уголок) 3x2мин Лодочка 3x2мин		Приседания с утяжелением 4x20 раз Пресс (уголок)3x2мин Лодочка3x2мин	Приседания с утяжелением 4x20 раз Пресс (уголок)3x2мин Лодочка3x2мин Прыжки на скакалке
13.10 ср	Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo Техника броска через спину Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 4x20раз Приседания с утяжелением 4x20 раз Пресс (уголок)3x2мин Лодочка3x2мин		Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=iN2Ax2ZJLuc&feature=emb_logo Практика Общая и специальная разминка Отжимания(ноги ставим выше рук на стул,диван) 4x20раз Приседания с утижением 4x20 раз Пресс (уголок) 3x2мин Лодочка 3x2мин		Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Техника броска прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4x30 раз Упражнения с резиной Подтягивание 4x20 раз
14.10 чт		Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Растягивания Прыжки через скамью(стул)правым, левым боком 4x20 Упражнения с резиной		Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Техника броска прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4x30 раз Упражнения с резиной	Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Техника броска с колен Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежуток между стульями) 4x30 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4x30раз

					Пресс (ноги закидываем за голову) 4х20 раз Планка 3х3мин
15.10 пт	Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4х20 Упражнения с резиной		Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Растягивания Прыжки через скамью(стул)правым,левым боком 4х20 раз Упражнения с резиной	Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Техника броска с колен Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежуток между стульями) 4х20 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4х20раз Пресс(ноги закидываем за голову) 4х20 раз Планка 3х2мин	Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Техника броска прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул) 2х100раз Упражнения с резиной
16.10 сб		Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Практика Общая и специальная разминка Отжимания(в промежуток между стульями) 4х15 раз Выпрыгивание(вверх с полного приседа) 4х15раз Пресс(ноги закидываем за голову) 4х20 раз		Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Техника броска прогибом Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул)100раз Упражнения с резиной	Теория https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw Техника броска прогибом, швунги Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4х30раз Приседания с утяжелением 4х30 раз Пресс (уголок)3х3мин Лодочка3х3мин

		Планка 3х2мин			Прыжки на скакалке
18.10 пн	<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Техника броска с колен Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежутке между стульями) 4х15 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4х15раз Пресс (ноги закидываем за голову) 4х20 раз</p>		<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Практика Общая и специальная разминка Отжимания(в промежутке между стульями) 4х15 раз Выпрыгивание(вверх с полного приседа) 4х15раз Пресс(ноги закидываем за голову) 4х20 раз</p>		<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Подготовка к броску прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4х30 раз Упражнения с резиной Подтягивание 4х20 раз</p>
19.10 вт		<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Растягивания Прыжки (на скамью,стул)100раз Упражнения с резиной</p>		<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw Техника броска прогибом, швунги Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4х20раз Приседания с утяжелением 4х20 раз Пресс (уголок)3х2мин</p>	<p>Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=73&v=KZ2ck3gGKPo&feature=emb_logo Техника броска прогибом Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежутке между стульями) 4х30 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4х30раз</p>

				Лодочка 3х2мин	Пресс (ноги закидываем за голову) 4х20 раз Планка 3х3мин
20.10 ср	Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Техника броска прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул) 100раз Упражнения с резиной		Теория https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4 Практика Растягивания Прыжки (на скамью, стул) 100раз Упражнения с резиной		Теория https://www.youtube.com/watch?v=-nSDGFvwd80&feature=emb_logo Техника переворота накатом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки (на скамью, стул) 2х100раз Упражнения с резиной
21.10 чт		Теория https://www.youtube.com/watch?v=Ktg8iJ740Bw Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4х20раз Приседания с утяжелением 4х20 раз Пресс (уголок) 3х2мин Лодочка 3х2мин		Теория https://www.youtube.com/watch?v=QrFPXHuBB2Y Психологическая подготовка Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4х30 Упражнения с резиной	Теория https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=fgT27ZFH4E8&feature=emb_logo Комбинация приемов в стойке Практика Общая и специальная разминка Отжимания (ноги ставим выше рук на стул, диван) 4х20раз Приседания с утяжелением 4х20 раз Пресс (уголок) 3х3мин Лодочка 3х3мин Прыжки на скакалке

22.10 пт		<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Практика Общая и специальная разминка Отжимания(в промежутках между стульями) 4x15 раз Выпрыгивание(вверх с полного приседа) 4x15раз Пресс(ноги закидываем за голову) 4x20 раз Планка 3x2мин</p>		<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_310 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318 https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308 Игровая тренировка</p>
23.10 сб	<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Техника броска с колен Практика Общая и специальная разминка Отжимания (в промежутках между стульями) 4x15 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 4x15раз</p>		<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=odLaHfRVNu0 Практика Общая и специальная разминка Отжимания(в промежутках между стульями) 4x15 раз Выпрыгивание(вверх с полного приседа) 4x15раз Пресс(ноги закидываем за голову) 4x20 раз</p>		<p>Теория https://www.youtube.com/watch?v=PjmoDBwhCDA&feature=emb_rel_end Подготовка к броску прогибом Практика Упражнения на развитие гибкости Прыжки через скамью (стул) правым, левым боком 4x30 раз Упражнения с резиной Подтягивание 4x20 раз</p>

	Пресс (ноги закидываем за голову) 4x20 раз				
25.10 Пн	https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_310 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин Упражнения на развитие гибкости		https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_310 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин Упражнения на развитие гибкости		https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_310 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин Упражнения на развитие гибкости
26.10 Вт		https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_320 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту		https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_323 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпады 4x20раз	https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_324 Техника выполнения приемов Разминка Упражнения на мосту Выпады 4x20раз

		<p>Выпады 4x20раз Отжимание между стульев 4x20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4xМАХ Планка 4x1мин Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз Растяжка Упражнения на развитие гибкости</p>		<p>Отжимание между стульев 4x20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4xМАХ Планка 4x1мин Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз Упражнения на развитие гибкости</p>	<p>Отжимание между стульев 4x20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4xМАХ Планка 4x1мин Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз Упражнения на развитие гибкости</p>
27.10 ср	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_320 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпады 4x20раз Отжимание между стульев 4x20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4xМАХ Планка 4x1мин Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз Растяжка Упражнения на развитие гибкости</p>		<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_320 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпады 4x20раз Отжимание между стульев 4x20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4xМАХ Планка 4x1мин Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз Растяжка Упражнения на развитие гибкости</p>		<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_321 Олимпийские чемпионы Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин</p>

28.10 чт		https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_322 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин Упражнения на развитие гибкости		https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_325 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпады 4x20раз Отжимание между стульев 4x20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4xМАХ Планка 4x1мин Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз	Разминка Упражнения на мосту Выпады 4x20раз Отжимание между стульев 4x20 Подвороты у стены 50+50раз Подтягивания 4xМАХ Планка 4x1мин Поднимание туловища лежа на спине 4x25раз Упражнения на развитие гибкости
29.10 пт	https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_322 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25		https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_322 Герои спорта – Герои Победы! Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25	https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_321 Олимпийские чемпионы Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин	Разминка Упражнения на мосту Выпрыгивания 4x20раз Гиперэкстензия лежа на полу 4x25 Поднимание ног лежа на спине 4x25 Прыжки на скакалке 4x1мин Упражнения с резиной 4x1мин Растяжка

	<p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>		<p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>	<p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Растяжка Упражнения на развитие гибкости</p>	
30.10 сб		<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_322 Герои спорта – Герои Победы!</p> <p>Разминка</p> <p>Упражнения на мосту</p> <p>Выпрыгивания 4x20раз</p> <p>Гиперэкстензия лежа на полу 4x25</p> <p>Поднимание ног лежа на спине 4x25</p> <p>Прыжки на скакалке 4x1мин</p> <p>Упражнения с резиной 4x1мин</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>		<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318</p> <p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308</p> <p>Игровая тренировка</p>	<p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_318</p> <p>https://vk.com/wrestkum?w=wall-80433850_308</p> <p>Игровая тренировка</p>
8.11 пн	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_220</p>		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_220</p>		<p>Теория</p>

	<p>Правила соревнований и ТБ на занятиях</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>		<p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>		<p>https://vk.com/wall-80433850_223 История греко-римской борьбы</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>
9.11 вт		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_220</p> <p>Растягивания</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_221 История греко-римской борьбы</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_227 История греко-римской борьбы</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Упражнения с резиной</p>
10.11 ср	<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_221</p> <p>История греко-римской борьбы</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p>		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_221</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p> <p>Планка 3x3мин</p>		<p>Теория</p> <p>https://vk.com/wall-80433850_232 История греко-римской борьбы</p> <p>Практика</p> <p>Общая и специальная разминка</p> <p>Отжимания 4x25 раз</p> <p>Приседания 4x30 раз</p> <p>Пресс 4x25 раз</p>

	Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин				Планка 3x3мин
11.11 чт		Теория https://vk.com/wall-80433850_221 Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин		Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко-римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_235 Олимпийские чемпионы по спортивной борьбе Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной
12.11 пт	Теория https://vk.com/wall-80433850_222 История греко- римской борьбы Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной		Теория https://vk.com/wall-80433850_222 Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной	Теория https://vk.com/wall-80433850_223 История греко-римской борьбы Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://rusada.triagonal.net/online/course/view.php?i.. Антидопинг Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин
13.11 сб		Теория https://vk.com/wall-80433850_222 Растягивания Прыжки на скакалке Упражнения с резиной		Практика Общая и специальная разминка Отжимания 4x25 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x3мин	Теория https://rusada.triagonal.net/online/course/view.php?i.. Антидопинг Упражнения на развитие гибкости Прыжки на скакалке Упражнения с резиной

