**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

**ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

**(В домашних условиях)**

**Тренер – Карпов Евгений Владимирович**

**1 тренировка**

1. **Суставная разминка.**
2. **круговая тренировка**-приседания, отжимания,пресс в кол. 15 раз 3 подхода
3. **упражнения для развития хвата**

* эспандер вис на турнике

1. **упражнения для развития ловкости и гибкости** (переходы,забегания , шпагат ,гимнастический мост )
2. **подвороты на бросок через спину**

**2 тренировка**

1. **развитие и укрепление мышц спины**

* прогибание в пояснице 4 подхода 50р
* лодочка 2минуты
* лежа на груди поднимание прямых ног по очередности вверх 4 подхода 25 раз
* подтягивание на перекладине турнике 5 подходов по 6-7 раз широким хватом
* Планка 2 минуты

1. **подвороты на бросок вертушкой** ,**перевод рывком**
2. **растяжка 5-10 минут**

**3 тренировка**

1. **Круговая тренировка № 2**. Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.
   1. бёрпи;
   2. скалолаз;
   3. приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием,).

**2.упражнение для развития мышц рук**

* обратные отжимания — три подхода по 25 р
* обычные отжимания три подхода по 25р
* отжимания стоя на руках три подхода по 5 раз
* жим вверх 2 литровых бутылок на плечи сидя три подхода на 10р
* поднятие 2л бутылок на бицепс
* подтягивание на перекладине обратным 2 подхода по 6 раз и обычным хватом 2 подхода по 6 раз

**3.подвороты на бросок через “мельница” колен**

**4. растяжка 5-10 мин**