**Дистанционное занятие по греко -римской борьбе тренер – преподаватель**

**Шувалов В.В. группа СОГ**

Разминка:

1. Повороты головы и круговые движения.
2. Вращение плечами.
3. Вращение локтями.
4. Вращение руками.
5. Вращение запястьями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Среда** | **Пятница** |
| Разминка  Отжимания 5x12  Выпады 3x10(на каждую ногу) Приседания 3x30  Планка 3x2мин | Разминка  Отжимания 3x20  Выпады 3x10(на каждую ногу) Приседания с прыжками 2x30 "СТУЛЬЧИК" 2мин  Удержание ног «УГОЛОК" 2мин | Разминка  Отжимания с хлопками 3x10 Приседания 1x30  Приседания с прыжками 1x30 Скручивания в упоре лежа 80 раз |

Между подходами отдых от 2 до 3 минут , между упражнениями 5 минут

# Дистанционное занятие по греко – римской борьбе тренер – преподаватель Шувалов В.В ГНП

# Разминка:

# Повороты головы и круговые движения.

# Вращение плечами.

# Вращение локтями.

# Вращение руками.

# Вращение запястьями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Среда** | **Пятница** |
| РазминкаОтжимания 3x12Отжимания алмазные 3x8 Отжимания c широкойпостановкой 3x12 Обратные отжимания 3x15 Приседания 3x20Планка 2x2минСкручивания в упоре лежа 40 раз | РазминкаОтжимания 3x20Бёрпи 5x12Выпады 3x20(на каждую ногу) Приседания с прыжками 2x30 "СТУЛЬЧИК" 3минУдержание ног «УГОЛОК" 3минСкручивания в упоре лежа 40 раз | РазминкаОтжимания с хлопками 3x10Обратные отжимания 2x8 Приседания 1x30Приседания с прыжками 1x30 Скручивания в упоре лежа 80 раз "СТУЛЬЧИК" 3минУдержание ног «УГОЛОК" 3мин |

# Между подходами отдых от 1 до 2 минут , между упражнениями 5 минут

# Дистанционное занятие по греко – римской борьбе тренер –преподаватель Шувалов В.В УТГ, СП

Разминка:

1. Бег на месте.
2. Повороты головы и круговые движения.
3. Вращение плечами.
4. Вращение локтями.
5. Вращение руками.
6. Вращение запястьями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| Разминка | Разминка | Разминка | Разминка | Разминка |
| Отжимания 3x12  Отжимания алмазные 3x8  Отжимания c широкой постановкой 3x12 | Отжимания 3x12  Отжимания алмазные 3x8  Отжимания c широкой постановкой 3x12 | Отжимания 3x12  Отжимания алмазные 3x8  Отжимания c широкой постановкой 3x12 | Отжимания 3x12  Отжимания алмазные 3x8  Отжимания c широкой постановкой 3x12 | Отжимания 3x12  Отжимания алмазные 3x8  Отжимания c широкой постановкой 3x12 |
| Бёрпи 5x12  Выпады 3x20(на каждую ногу)  Приседания с  прыжками 2x30 | Бёрпи 5x12  Выпады 3x20(на каждую ногу)  Приседания с  прыжками 2x30 | Бёрпи 5x12  Выпады 3x20(на каждую ногу)  Приседания с  прыжками 2x30 | Бёрпи 5x12  Выпады 3x20(на каждую ногу)  Приседания с  прыжками 2x30 | Бёрпи 5x12  Выпады 3x20(на каждую ногу)  Приседания с  прыжками 2x30 |
| Повороты шеи с отягощением руками | Повороты шеи с отягощением руками | Повороты шеи с отягощением руками | Повороты шеи с отягощением руками | Повороты шеи с отягощением руками |
| Скручивания в упоре лежа 80 раз  "СТУЛЬЧИК" 3мин  Удержание ног  «УГОЛОК" 3мин | Скручивания в упоре лежа 80 раз  "СТУЛЬЧИК" 3мин  Удержание ног  «УГОЛОК" 3мин | Скручивания в упоре лежа 80 раз  "СТУЛЬЧИК" 3мин  Удержание ног  «УГОЛОК" 3мин | Скручивания в упоре лежа 80 раз  "СТУЛЬЧИК" 3мин  Удержание ног  «УГОЛОК" 3мин | Скручивания в упоре лежа 80 раз  "СТУЛЬЧИК" 3мин  Удержание ног  «УГОЛОК" 3мин |