

УТВЕРЖАЮ:

Директор ОБУ «ЦОП по дзюдо
Челябинской области»

В.В. Ширшиков
« 20 » 12 2016 г.

План тренировочного мероприятия сборной команды Челябинской области по дзюдо (мужчины, женщины, юниоры и юниорки до 21 года, до 23 лет) в период с 09 по 21 января 2017 г.

Понедельник 09 января	Вторник 10 января	Среда 11 января	Четверг 12 января	Пятница 13 января	Суббота 14 января	Воскресенье 15 января
УТРО 10-30 Индивидуальная работа (ОФП или СФП)	УТРО 10-30 Индивидуальная работа (ОФП или СФП)	УТРО 11-00 Аэробная работа 35-45 мин Растяжка 10 мин	УТРО 10-30 Индивидуальная работа (ОФП или СФП)	УТРО 10-30 Индивидуальная работа (ОФП или СФП)	УТРО 11-00 Аэробная работа 35-45 мин Растяжка 10 мин	Активный отдых
ВЕЧЕР 17-30 1. Разминка 20 мин (комплексная) 2. Учиноми в движении 6 мин (в секторе) 3. Скоростное учиноми 4*10 сек (отдых 10 сек) 4. Техника в стойке 30 мин 5. Рандори в стойке 2*3 мин 6. Заминка+растяжка 10 мин	ВЕЧЕР 17-30 Удар на ВТ г.Уфа 1. Разминка 20 мин (комплексная) 2. Рандори лежа 2*3 мин 3. Учиноми 10 мин (по схеме 5 подв.+ 1бросок) 4. Рандори в стойке 5*5 мин 5. Заминка+растяжка	ВЕЧЕР Восстановительные мероприятия (сауна, массаж)	ВЕЧЕР 17-30 1. Разминка 20 мин (комплексная) 2. Рандори лежа 5*3 мин 3. Техника лежа 20 мин 4. Учиноми 3 мин + учиноми в движении 3 мин (в секторе) 5. Техника в стойке 20 мин 6. Рандори в стойке 3 мин +3мин 7. Заминка+растяжка 10 мин	ВЕЧЕР 17-30 Под удар на ВТ г.Уфа 1. Разминка 15 мин (индивидуальная) 2. Учиноми 7 мин (проходкой) 3. Рандори лежа 2*4мин 4. Рандори в стойке 5*4 мин 5. Заминка+растяжка 10 мин	ВЕЧЕР Восстановительные мероприятия (сауна, массаж)	