

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОБУ «ЦОП по дзюдо
Челябинской области»

В.В. Шириков

14.02.2017 г.



План тренировочного мероприятия сборной команды Челябинской области по дзюдо

(мужчины, женщины, юниоры и юниорки до 21 года, до 23 лет)

в период с 20 февраля по 04 марта 2017 г.

Понедельник 20 февраля	Вторник 21 февраля	Среда 22 февраля	Четверг 23 февраля	Пятница 24 февраля	Суббота 25 февраля	Воскресенье 26 февраля
Утро 11.00 Разминка Комплексная 15мин Рандори лежа 1*3мин Учикоми на месте 3мин+в движении 3мин+Захваты 3мин Рандори в стойке 5*5мин(подряд 50%.переход 30сек) Заминка+Растяжка 10мин	Утро 11.00 Разминка Комплексная 15мин Рандори лежа 2*4мин(переход 30сек) Учикоми 10мин(по схеме 5подв+1бросок) Рандори в стойке 4*4мин Заминка+Растяжка 10мин	Утро 11.00 120серий или Аэробная работа 40мин +офп/сфп индивидуально	Утро 11.00 Разминка Комплексная 15мин Рандори лёжа 6*5мин(переход 1мин) Заминка+Растяжка 10мин	Утро 11.00 Разминка Комплексная 15мин Учикоми "проходкой" 7мин+1бросок Техника в стойке 40мин(с 4 разными партнёрами) Заминка+Растяжка 10мин	Утро 11.00 100серий или Аэробная работа 30мин+офп/сфп Индивидуально	Активный отдых
Вечер 17.30 Разминка Комплексная 15мин Рандори лежа 2*3мин Учикоми "проходкой" 7мин Рандори в стойке 5*4мин Заминка+Растяжка 10мин	Вечер 17.30 Разминка Комплексная 15мин Рандори лежа 1*5мин+Учикоми 5мин(без отдыха) Рандори в стойке 5*5мин Заминка+Растяжка 10мин	Вечер Сауна	Вечер 17.30 Разминка Комплексная 15мин Учикоми на месте+в движении 3мин+Захваты 3мин Рандори Смешанные 5*6мин(акцент на "стойку") Заминка+Растяжка 10мин	Вечер 17.30 Разминка Комплексная 15мин Рандори лежа 1*4мин Учикоми 5мин Рандори в стойке 6*4мин(1,3,5+1мин Голден Скор) Заминка+Растяжка 10мин	Вечер Сауна	