

План тренировочного мероприятия (второго этапа) по подготовке к первенству Челябинской области по дзюдо среди юношей и девушек 2000-2002г.р.

в период с 04 июля по 17 июля 2016г.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
04.07.	05.07	06.07	07.07	08.07	09.07	10.07
09-00	09-00	09-00	09-00	09-00	09-00	09-00
1. ОФП	1. Скоростная работа	1. СФП	1. ОФП	1. Скоростная работа	1. Игровая	Активный отдых
15-00	15-00	15-00	15-00	15-00	15-00	15-00
1. СФП	1. ОФП	1. 100 серий	1. СФП	1. ОФП	Активный отдых	Активный отдых

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
11.07.	12.07	13.07	14.07	15.07	16.07	17.07
09-00	09-00	09-00	09-00	09-00	09-00	09-00
1. 100 серий	1. Скоростная работа	1. ОФП	1. 100 серий	1. СФП	1. 100 серий	Активный отдых
15-00	15-00	15-00	15-00	15-00	15-00	15-00
1. ОФП	1. ОФП	1. Игровая	1. ОФП	1. ОФП	Активный отдых	Активный отдых

Старший тренер _____ С.В. Лепихин



Заместитель директора по УСР *В.А. Тумик*