

**План тренировок для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
с 17.03.2020 до особого распоряжения
Короленко В.Н.
Спортивная борьба**

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Группа 16	-	Упр.на растягивание СФП-стойка на голове, гимн.мост 200-присед. 200-отж.в упоре лежа 200- пресс (подъем туловища, подъем пря.ног за голову) 200- прогибание (на спину)	-	Упр.на растягивание СФП-стойка на голове, гимн.мост 200-присед. 200-отж.в упоре лежа 200- пресс (подъем туловища, подъем пря.ног за голову) 200- прогибание (на спину)	-	Упр.на растягивание СФП-стойка на голове, гимн.мост 200-присед. 200-отж.в упоре лежа 200- пресс (подъем туловища, подъем пря.ног за голову) 200- прогибание на спину)
Группа 17-18	Упр.на растягивание СФП-стойка на голове, гимн.мост 300-присед. 300-отж.в упоре лежа 300- пресс (подъем туловища, подъем пря.ног за голову) 300- прогибание (на спину)	-	Упр.на растягивание СФП-стойка на голове, гимн.мост 300-присед. 300-отж.в упоре лежа 300- пресс (подъем туловища, подъем пря.ног за голову) 300- прогибание (на спину)	-	Упр.на растягивание СФП-стойка на голове, гимн.мост 300-присед. 300-отж.в упоре лежа 300- пресс (подъем туловища, подъем пря.ног за голову) 300- прогибание	Упр.на растягивание СФП-стойка на голове, гимн.мост 300-присед. 300-отж.в упоре лежа 300- пресс (подъем туловища, подъем пря.ног за голову) 300- прогибание (на спину)

					(на спине)	
Группа 19, 20,21	Упр.на растягивание СФП-стойка на руках, стойка на голове, гимн.мост 500-присед. 500-отж.в упоре лежа 500- пресс (подъем туловища, подъем прям.ног за голову) 500- прогибание (на спине)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно