**План тренировок на период с 17.12.2022 г. по 23.12.2022 г. по Рукопашному бою**

**для всех групп (упражнения отличаются только темпом и интенсивностью выполнения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | **Тренировки** | **Место проведения** |
| 1 | **19.12**  **Понедельник** | **Утро:**Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами.  **День:** Прыжки со скакалкой (2 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя).  **СФП:**Приседания с руками за головой и прямой спиной (2 подхода по 30-40 раз),отжимания от пола (2 подхода по 10-20 раз)пресс (2 подхода по 20-30 повторений).  **Заминка:**наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире).  **Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!** | **Дом** |
| 2 | **20.12**  **Вторник** | **Выходной день** | **Дом** |
| 3 | **21.12**  **Среда** | **Утро:**Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами.  **День:** Прыжки со скакалкой (2 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя).  **СФП:** Приседания с руками за головой и прямой спиной (2 подхода по 30-40 раз), отжимания от пола (2 подхода по 10-20 раз) пресс (2 подхода по 20-30 повторений).  **Заминка:**наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире).  **Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!** | **Дом** |
| 4 | **22.12**  **Четверг** | **Выходной день** | **Дом** |
| 5 | **23.12**  **Пятница** | **Утро:**Ходьба на месте с гантелями (1 мин.), Бег на месте (2 мин.), Разминка (входившая в тренировки), растяжка (шпагаты поперечный продольный), наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую (ноги вместе и как можно шире), гимнастический мост (10-15 повторений), борцовский мост с переходами.  **День:** Прыжки со скакалкой (2 раунда по 3 минуты), разминка (входившая в тренировки), растяжка (утренняя).  **СФП:** Приседания с руками за головой и прямой спиной (2 подхода по 30-40 раз), отжимания от пола (2 подхода по 10-20 раз) пресс (2 подхода по 20-30 повторений).  **Заминка:**наклоны в положении сидя – стараться, как можно плотнее прижаться грудью к коленям и полую при этом задержаться руками за пятки (ноги вместе и как можно шире).  **Отдых между подходами 1.5-2 минуты!!!** | **Дом** |