

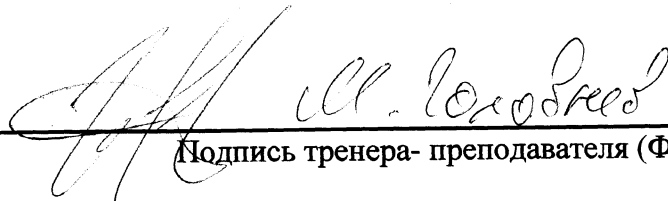
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УГ-5
 на 18.06-29.08

Вид спорта: суджо
 Этап подготовки: УГ-5
 Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя: Володькин

Основные задачи и контрольные задания

(по физической, технической, тактической, психологической, теоретической
 подготовке и по результатам выступления в основных соревнованиях)
 Основные задачи на _____ учебно-тренировочный год:

1.	Отжимания от пола 3x15
2.	Упр на пресс а) поджимание ног 3x15 б) поджимание корпуса 3x15
3.	Привл. мяча от удара о стену а) прием и удар от стены 2x15 на соседнюю ногу б) рывками ногами 2x15 на соседнюю ногу. 2) висяние
4.	Упр на скорость без 30м макс. время отбоя (мин. без боя)
5.	Кабатание мяча а) стоя б) лежа 1/2 колена в) встать 5-7'
6.	Садим на стульчике спиной к ног 40x2 -
7.	Остановка мяча ладонью сверху а) стоя б) в упоре на коленях
8.	Приседание ног на истреке или скамье приклад 3x20
9.	Планка 4' на коленях 30" на правой руке 30" на левой руке



Подпись тренера-преподавателя (Ф.И.О.)