

**Индивидуальный (недельный) план тренировочных мероприятий (01.11-07.11.2021г.) спортсменов КОРПК
(Исаков М., Исаков Т., Чудинов П., Рыбин С., Ситдигов Р.)**

Вид спорта: дзюдо

Этап подготовки: совершенствования спортивного мастерства

Нагрузка: 21 ч/нед

Тренер: Мингалиев И.И.

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
<p>Утро Бег, ОФП, растяжка. 60мин</p> <p>Вечер Татами(скорост. работа, техника в стойке) 120мин</p>	<p>Утро Кросс, СФП, растяжка 120мин</p> <p>Вечер Татами (партер, борьба,техника) 120 мин</p>	<p>Утро Бег, ОФП растяжка 60мин</p> <p>Вечер СФП(тренажеры) 120мин</p>	<p>Утро Кросс, СФП, растяжка. 120мин</p> <p>Вечер Татами(техника в стойке) 120 мин</p>	<p>Утро Кросс, СФП, растяжка 120мин</p> <p>Вечер Татами(борьба, техника в стойке) 120мин</p>	<p>Утро Бег, ОФП растяжка 60мин</p> <p>Вечер СФП(тренажеры) 120мин</p>	<p>Активный отдых (прогулка)</p>