Недельный план самостоятельных тренировочных занятий по вольной борьбе для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет подготовки.

Количество занятий в неделю – 6.

Продолжительность одного занятия – 100 мин.

Занятие № 1.

- разминка – 10 мин;

- имитационные упражнения (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 30 мин;

- ОФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 30 мин;

- СФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 20 мин;

- гимнастика – 10 мин.

Занятие № 2.

- разминка – 10 мин;

- имитационные упражнения (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 40 мин;

- ОФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 20 мин;

- СФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 20 мин;

- гимнастика – 10 мин.

Занятие № 3.

- разминка – 10 мин;

- имитационные упражнения (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 30 мин;

- ОФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 25 мин;

- СФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 25 мин;

- гимнастика – 10 мин.

Занятие № 4.

- разминка – 10 мин;

- имитационные упражнения (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 40 мин;

- ОФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 20 мин;

- СФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 20 мин;

- гимнастика – 10 мин.

Занятие № 5.

- разминка – 10 мин;

- имитационные упражнения (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 20 мин;

- ОФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 30 мин;

- СФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 30 мин;

- гимнастика – 10 мин.

Занятие № 6.

- разминка – 10 мин;

- имитационные упражнения (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 40 мин;

- ОФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 20 мин;

- СФП (комплекс № 1, 2, 3, 4) – 20 мин;

- гимнастика – 10 мин.

\*При самостоятельной работе более одной недели выполняются комплексы соответствующие недели (первая неделя-комплекс № 1, вторая неделя-комплекс №2 и т.д.), при самостоятельной работе более четырех недель, комплексы начинаются с первого.