

План тренировочного мероприятия сборной команды Челябинской области по дзюдо

(юниоры и юниорки до 21 года) в период с 18 по 31 июля 2016 г.

Понедельник 18 июля	Вторник 19 июля	Среда 20 июля	Четверг 21 июля	Пятница 22 июля	Суббота 23 июля	Воскресенье 24 июля
УТРО 10-00 ОФП (тяжелое)	УТРО 10-00 ОФП (тяжелое)	Активный отдых	УТРО 10-00 ОФП (тяжелое)	Активный отдых	УТРО 10-00 ОФП (тяжелое)	Активный отдых
ВЕЧЕР 16-30 ТАТАМИ Борьба стоя (5*5 50% подряд)	ВЕЧЕР 16-30 ТАТАМИ Техника стоя (по заданию)	Активный отдых	ВЕЧЕР 16-30 ТАТАМИ Техника стоя в партере	ВЕЧЕР 16-30 ТАТАМИ Борьба стоя (5*5 50% подряд)	Активный отдых	Активный отдых
Понедельник 25 июля	Вторник 26 июля	Среда 27 июля	Четверг 28 июля	Пятница 29 июля	Суббота 30 июля	Воскресенье 10 июля
УТРО 10-00 ОФП (тяжелое)	Активный отдых	УТРО 10-00 ОФП (тяжелое)	Активный отдых	УТРО 10-00 ОФП (тяжелое)	УТРО 10-00 ОФП (тяжелое)	Активный отдых
ВЕЧЕР 16-30 ТАТАМИ Техника (по заданию)	ВЕЧЕР 16-30 ТАТАМИ Борьба стоя (5*5 50% подряд)	Активный отдых	ВЕЧЕР 16-30 ТАТАМИ Техника партер (по заданию) 4*5 борьба в партере	ВЕЧЕР 16-30 ТАТАМИ Техника стоя	Активный отдых	Активный отдых

Заместитель директора по УСР _____

В.А. Тутик

Старший тренер _____

М.И. Бусыгин