

**План подготовки сборной команды России по самбо среди юношей и девушек 16-18 лет и 14-16 лет,
г. Рязань, «Родной край», с 17 по 30 сентября 2024 года**

17 сентября вторник День приезда 17.30 Собрание <u>18:00-20:00</u> Тренировка ковер	18 сентября среда <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛП (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка <u>Вечер: 18:00-20:00</u> ЛП 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	19 сентября четверг <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛП (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка <u>Вечер: 18:00-20:00</u> ЛП 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	20 сентября пятница Бая юноши 10:00-14:00	21 сентября суббота <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛП (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка <u>Вечер: 18:00-20:00</u> ЛП 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	22 сентября воскресенье <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛП (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка <u>Вечер: 18:00-20:00</u> ЛП 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	23 сентября понедельник Бая юноши 10:00-14:00
24 сентября вторник <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛП (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка <u>Вечер: 18:00-20:00</u> ЛП 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	25 сентября среда <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛП (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка <u>Вечер: 18:00-20:00</u> ЛП 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	26 сентября четверг Бая юноши 10:00-14:00	27 сентября пятница <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛП (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка <u>Вечер: 18:00-20:00</u> ЛП 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	28 сентября суббота <u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛП (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка <u>Вечер: 18:00-20:00</u> ЛП 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	29 сентября воскресенье Бая юноши 10:00-14:00	30 сентября понедельник Отъезд

Старший тренер сборной команды России по самбо



[Handwritten signature]

А.П. Родионов