

План подготовки сборной команды России по самбо среди юношей 16-18 лет к первенству мира и Играм стран СНГ, г. Рязань, «Родной край», с 12 по 25 сентября 2025 года

12 сентября пятница	13 сентября суббота	14 сентября воскресенье	15 сентября понедельник	16 сентября вторник	17 сентября среда	18 сентября четверг
День приезда 17.30 Собрание 18.00-20.00 Тренировка ковер	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка
19 сентября пятница	20 сентября суббота	21 сентября воскресенье	22 сентября понедельник	23 сентября вторник	24 сентября среда	25 сентября четверг
Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 5х5' стойка	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка	Баня юноши 10.00-14.00	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка	Утро: 10.00-12.00 ЛТ (по зад-ю) 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка Вечер: 17.00-19.00 ЛТ 2х5 мин УТЗ 20 мин УТС 2х5' партер УТС 3х5' стойка	Баня юноши 10.00-14.00	Баня юноши 15.00-19.00

Старший тренер сборной команды России по самбо

А.П. Родионов

