

**План подготовки к первенству Европы сборной команды России по самбо среди юношей 16-18 лет,  
г. Рязань, «Родной край», с 1 по 14 апреля 2024 года**

<b>01 апреля понедельник</b>	<b>02 апреля вторник</b>	<b>03 апреля среда</b>	<b>04 апреля четверг</b>	<b>05 апреля пятница</b>	<b>06 апреля суббота</b>	<b>07 апреля воскресенье</b>
<p>День приезда</p> <p>17.30 Собрание 17:00-19:00</p> <p>Тренировка ковер</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> <u>Кросс, ОФП</u> Баня юноши 11:00-14:00 сб РФ 15:00-17:00 подключенные</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка.</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> <u>Кросс, ОФП</u> Баня юноши 11:00-14:00 сб РФ 15:00-17:00 подключенные</p>
<b>08 апреля понедельник</b>	<b>09 апреля вторник</b>	<b>10 апреля среда</b>	<b>11 апреля четверг</b>	<b>12 апреля пятница</b>	<b>13 апреля суббота</b>	<b>14 апреля воскресенье</b>
<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> <u>Кросс, ОФП</u> Баня юноши 11:00-14:00 сб РФ 15:00-17:00 подключенные</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка <u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p><u>Утро: 10:00-12:00</u> <u>Кросс, ОФП</u> Баня юноши 11:00-14:00 сб РФ 15:00-17:00 подключенные</p>	<p><u>Кросс.</u> 11:00-13:00 Отъезд</p>

**Тренер сборной команды России по самбо**

**А.П. Родионов**