

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

<p align="center">17 сентября вторник</p> <p>День приезда</p> <p>17.30 Собрание <u>18:00-20:00</u></p> <p>Тренировка ковер</p>	<p align="center">18 сентября среда</p> <p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p> <p><u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p align="center">19 сентября четверг</p> <p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p> <p><u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p align="center">20 сентября пятница</p> <p>Баня юноши 10:00-14:00</p>	<p align="center">21 сентября суббота</p> <p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка</p> <p><u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка.</p>	<p align="center">22 сентября воскресенье</p> <p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка</p> <p><u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p align="center">23 сентября понедельник</p> <p>Баня юноши 10:00-14:00</p>
<p align="center">24 сентября вторник</p> <p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка</p> <p><u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p align="center">25 сентября среда</p> <p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка</p> <p><u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p align="center">26 сентября четверг</p> <p>Баня юноши 10:00-14:00</p>	<p align="center">27 сентября пятница</p> <p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка</p> <p><u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p align="center">28 сентября суббота</p> <p><u>Утро: 10:00-12:00</u> ЛТ (по зад-ю) 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 3x5'стойка</p> <p><u>Вечер: 17:00-19:00</u> ЛТ 2x5 мин УТЗ 20 мин УТС 2x5'партер УТС 5x5'стойка</p>	<p align="center">29 сентября воскресенье</p> <p>Баня юноши 10:00-14:00</p>	<p align="center">30 сентября понедельник</p> <p>Отъезд</p>

Старший тренер сборной команды России по самбо

А.П. Родионов