**Тренировочное задание для группы Дзюдо НП-1 28.03.2020

Тренер – преподаватель Асриян Л.В.

1.**  РАЗМИНКА



**2.**  Качаем шею в домашних условиях на переднем и заднем мостиках. (под голову можно подложить что-нибудь мягкое , либо выполнять упражнения на кровати.)

Движения: вперед-назад, влево-вправо, круговые движения по часовой и против часовой стрелки)
Выполнить 4 подхода по 12 вращений в каждую сторону.



**3.** Забегания на борцовском мосту
Выполнить по 5 забеганий в правую и левую сторону.



**4.** Имитация броска через спину с колен ( без напарника)

**5**. В завершении тренировки выполняем отжимания от пола

4 подхода по 20 повторений



**6.** В завершении тренировки растягиваемся и отдыхаем.

