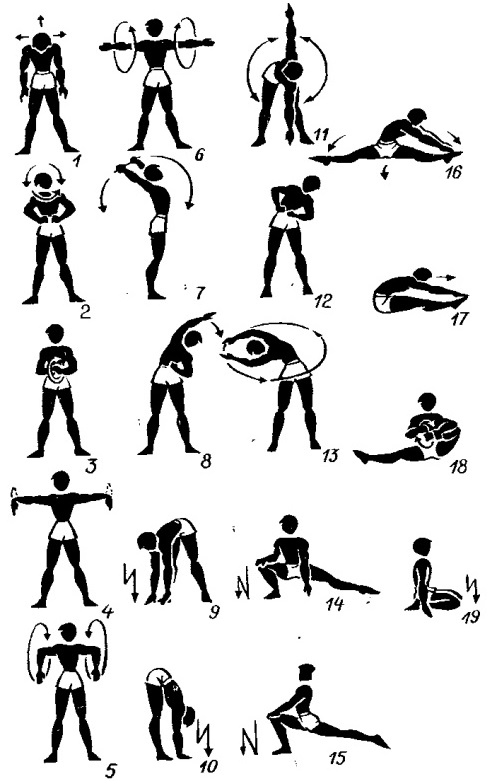
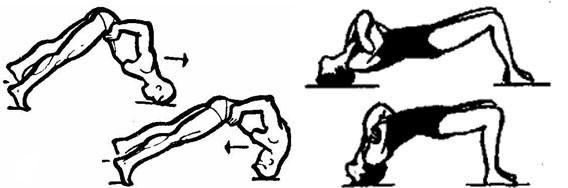
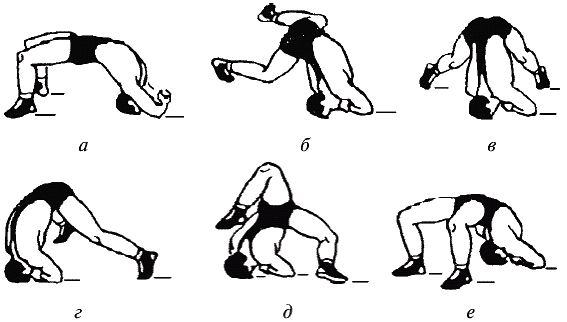
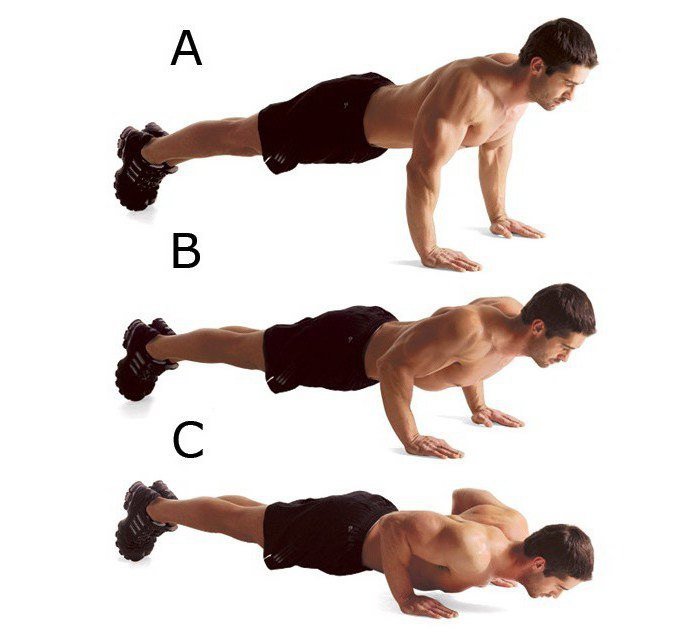
**Тренировочное задание для группы Дзюдо НП-1 28.03.2020  
  
Тренер – преподаватель Асриян Л.В.  
  
1.**  РАЗМИНКА  
  
  
  
**2.**  Качаем шею в домашних условиях на переднем и заднем мостиках. (под голову можно подложить что-нибудь мягкое , либо выполнять упражнения на кровати.)  
  
Движения: вперед-назад, 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.  
  
