**Тренировочное задание для группы рукопашного боя на 25.03.2020**

**Тренер – преподаватель Асриян Л.В.**

**Задания:**

1**. РАЗМИНКА ( пример см.ниже)**




2. **Имитационные упражнения***1. Прямые удары
2. Боковые удары
3. Апперкот* **

**3**. Отжимания от пола**

4 подхода по 30 повторений.



4**. Подтягивания на перекладине (турник)**Выполнять 4 подхода по 8-12 повторений



5**. В конце тренировки выполняем растяжку мышц** (пример см.ниже)

