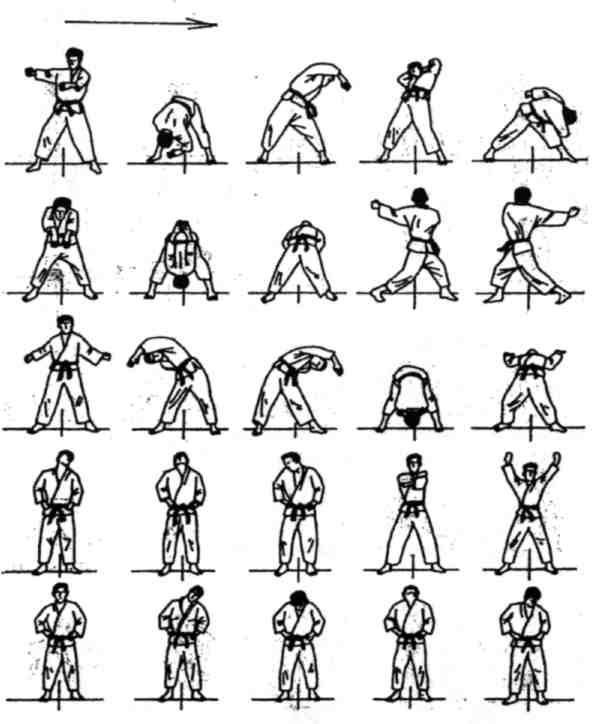
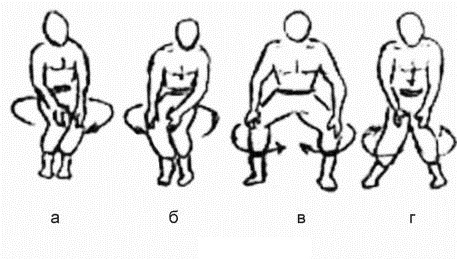
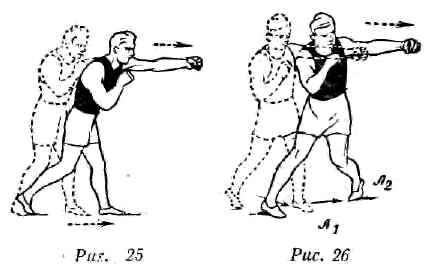
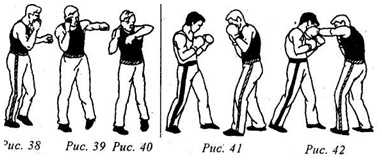
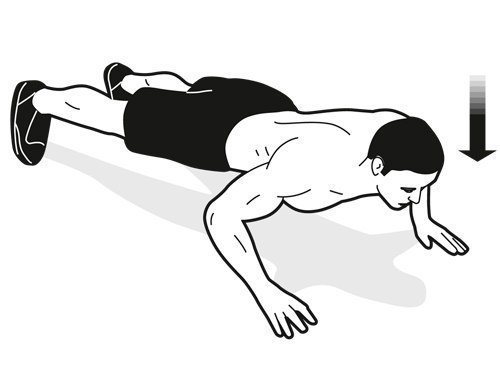
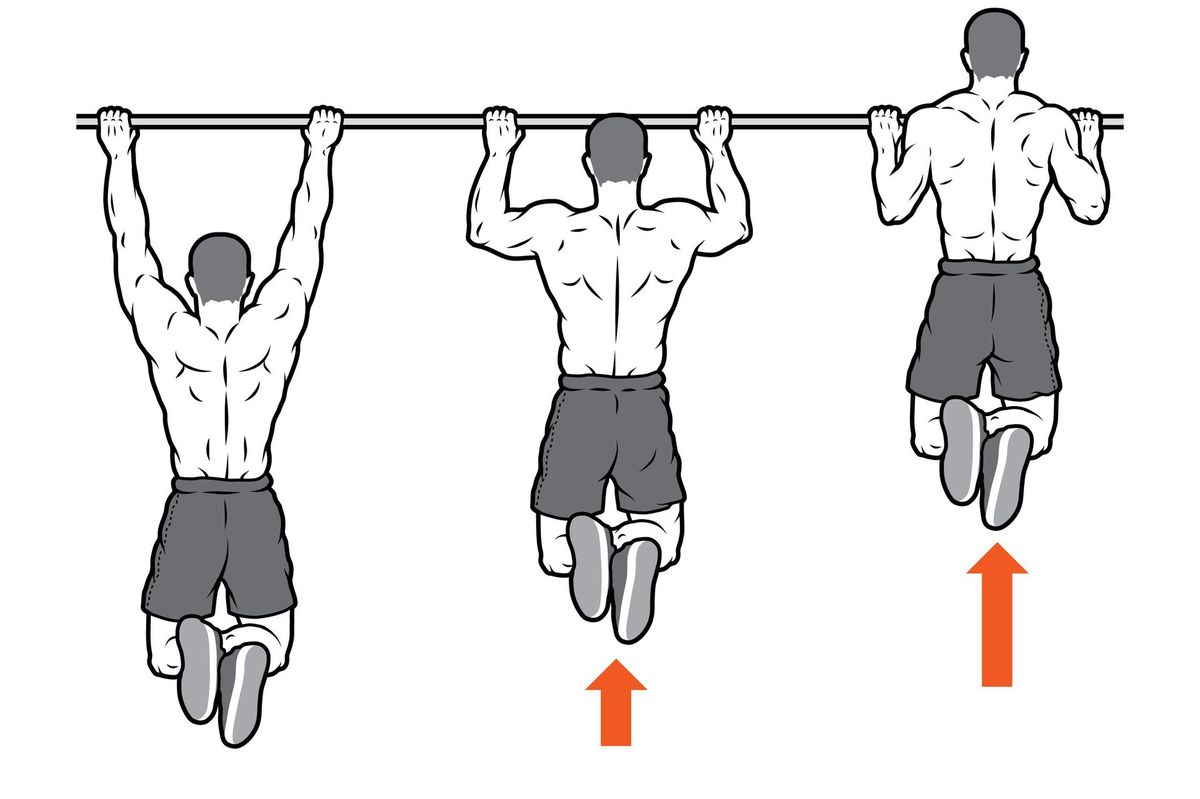
**Тренировочное задание для группы рукопашного боя на 25.03.2020**

**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)  
  
