24.03.2020

Дистанционное тренировочное задание для группы дзюдо НП-1

Тренер - преподаватель Асриян Л.В.

1) Разминка 10-15 мин (технику выполнения см.ниже)



2) Упражнение- подъем туловища из положения лежа на спине

4 подхода по 40-60 повторений ( технику выполнения см. ниже)



3) Приседания выполнять 4 подхода по 40-60 повторений


5) Гимнастический мостик держать в течении 15-20 секунд по 4 подхода



В заключении тренировки необходимо выполнить растяжку мышц. ( пример см ниже.)

