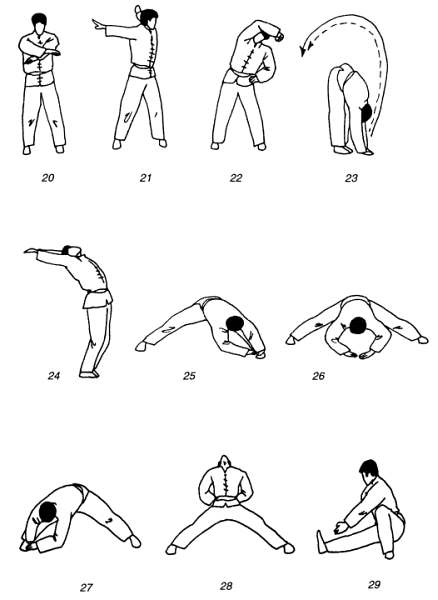
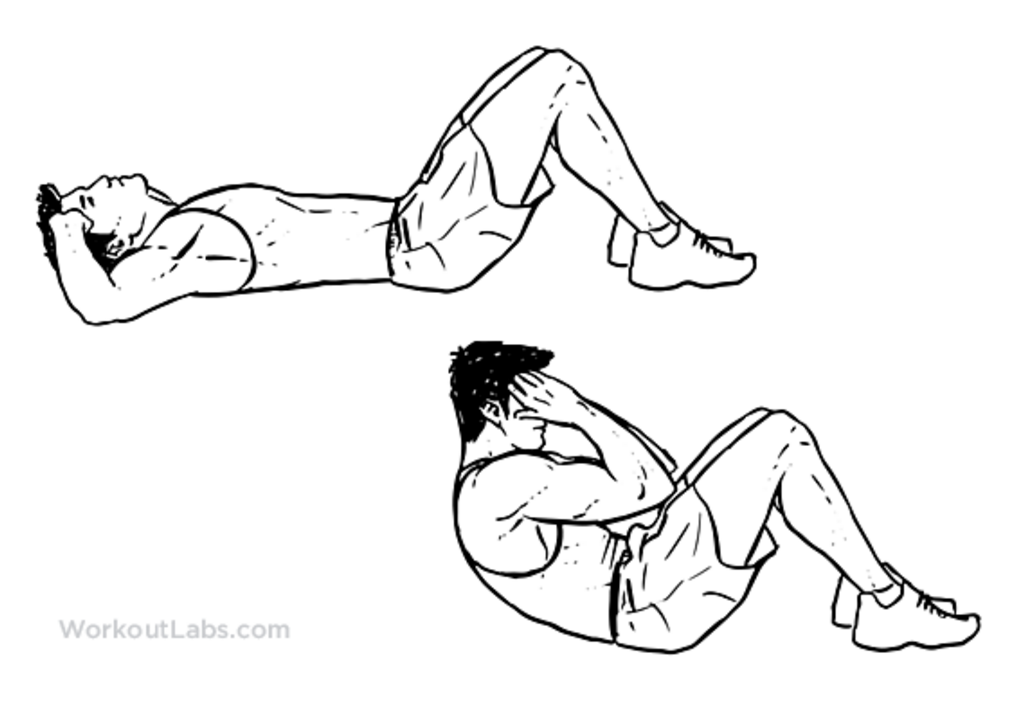
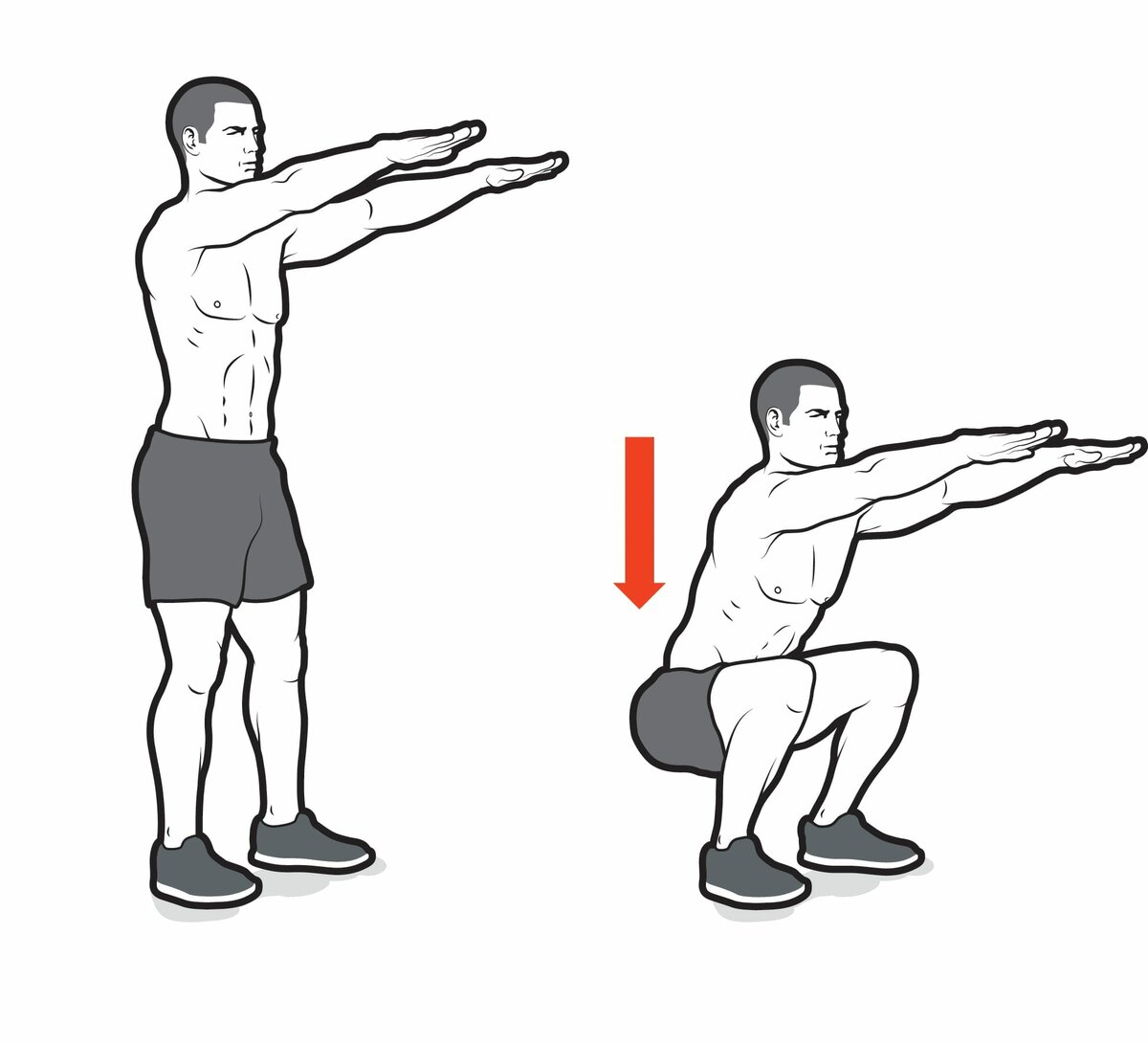
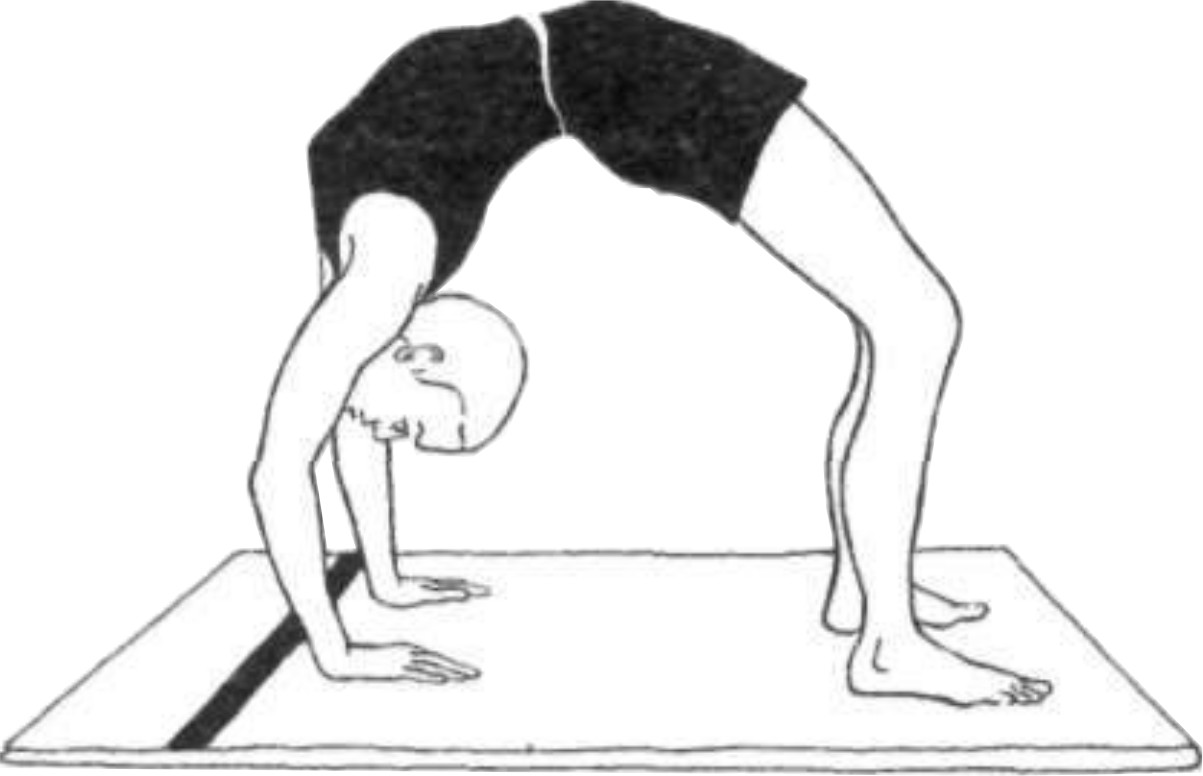
24.03.2020

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.)  
  
