Тренировочное задание для группы дзюдо ТЭ-2 на 25.04.2020

1. РАЗМИНКА СУСТАВНАЯ 10-15 минут

В разминку включаем : шею, плечевой и локтевой суставы, кисти рук, тазобедренный сустав, коленный сустав , наклоны вперед,боковые наклоны.

2. ЗАБЕГАНИЯ ПО КРУГУ НА БОРЦОВСКОМ МОСТИКЕ ВПРАВО-ВЛЕВО

Необходимо выполнить забегания по 10 раз в каждую сторону ,
2 подхода, между подходами отдых 1 минута.

3. ОТЖИМАНИЯ

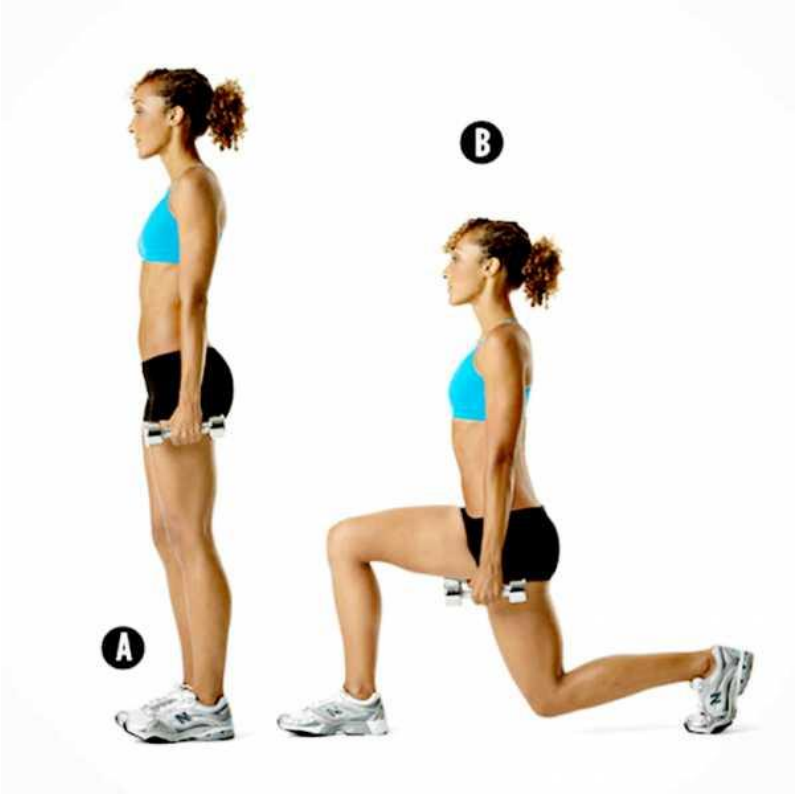
Отжимания с узкой постановкой рук
кол-во : 30. Подходов : 4.

Отжимания с широкой постановкой рук
кол-во : 30. Подходов : 4.

4. ПРИСЕДАНИЯ С УТЯЖЕЛИТИЛЯМИ
кол-во : 60 . Подходов : 4.

5. ВЫПАДЫ НА КАЖДУЮ НОГУ НА МЕСТЕ

необходимо выполнить выпад на каждую ногу на месте по 12 повторений на каждую ногу, 4 подхода . (технику выполнения см на картинке ниже)



6. В конце тренировки выполняем заминку. (пример ниже)