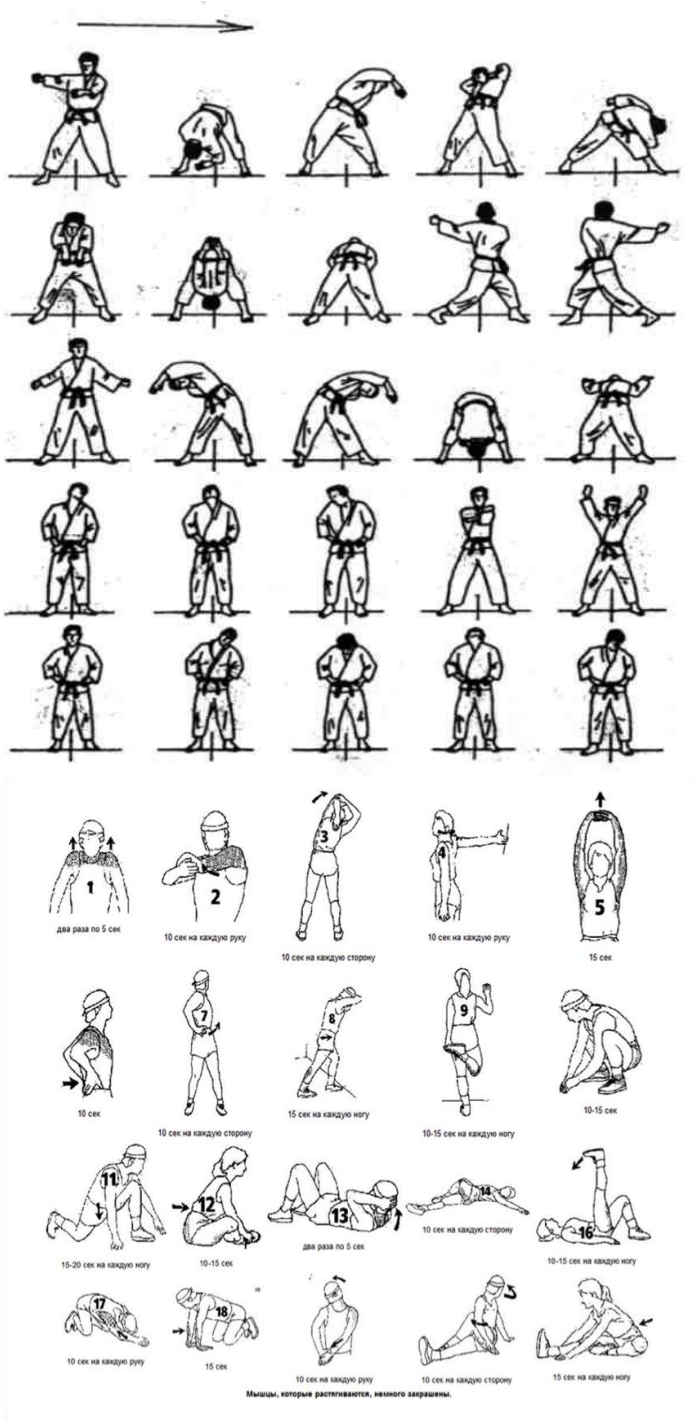
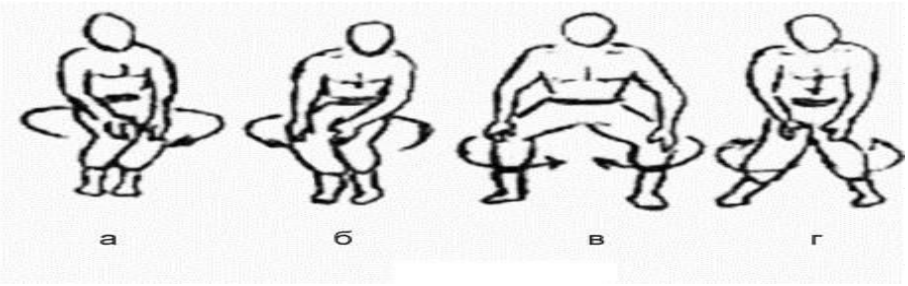
Тренировочное задание для группы рукопашного боя на 27.04.2020

1**. РАЗМИНКА (пример см.ниже)**





2. **Имитационные упражнения**

1. Прямые удары
2. Боковые удары
3. Апперкот

Рис. 25

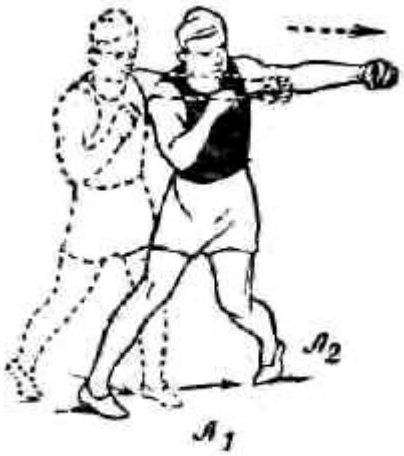


Рис. 26

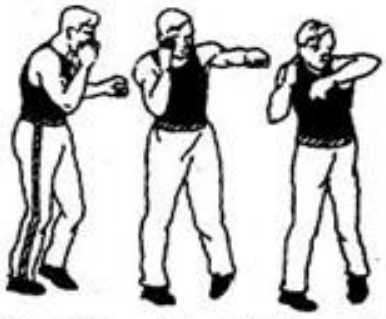


Рис. 38 Рис. 39 Рис. 40

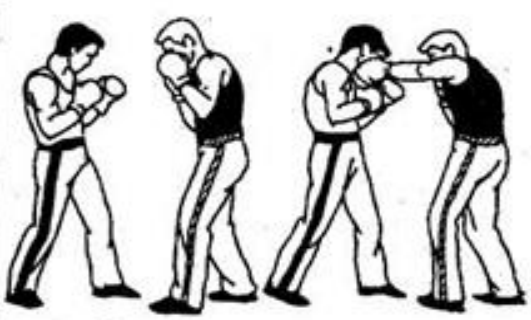
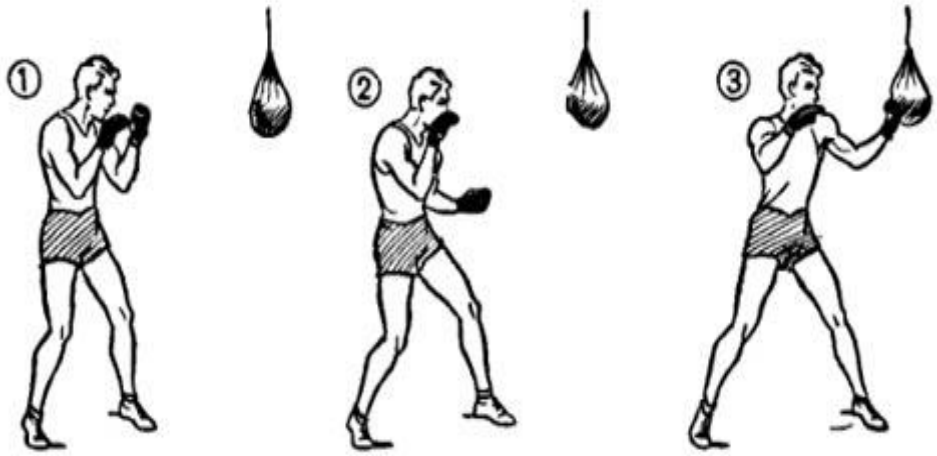
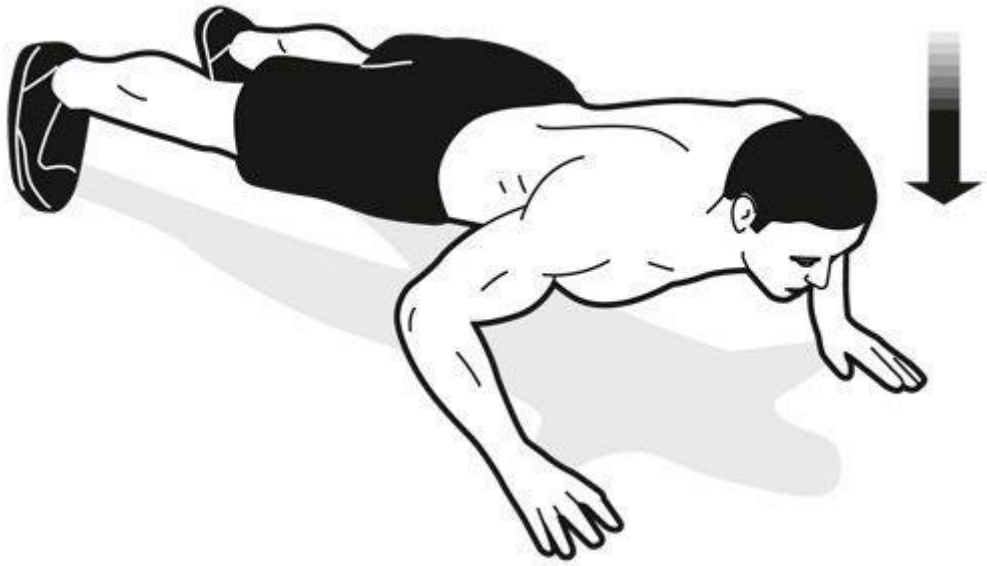


Рис. 41 Рис. 42

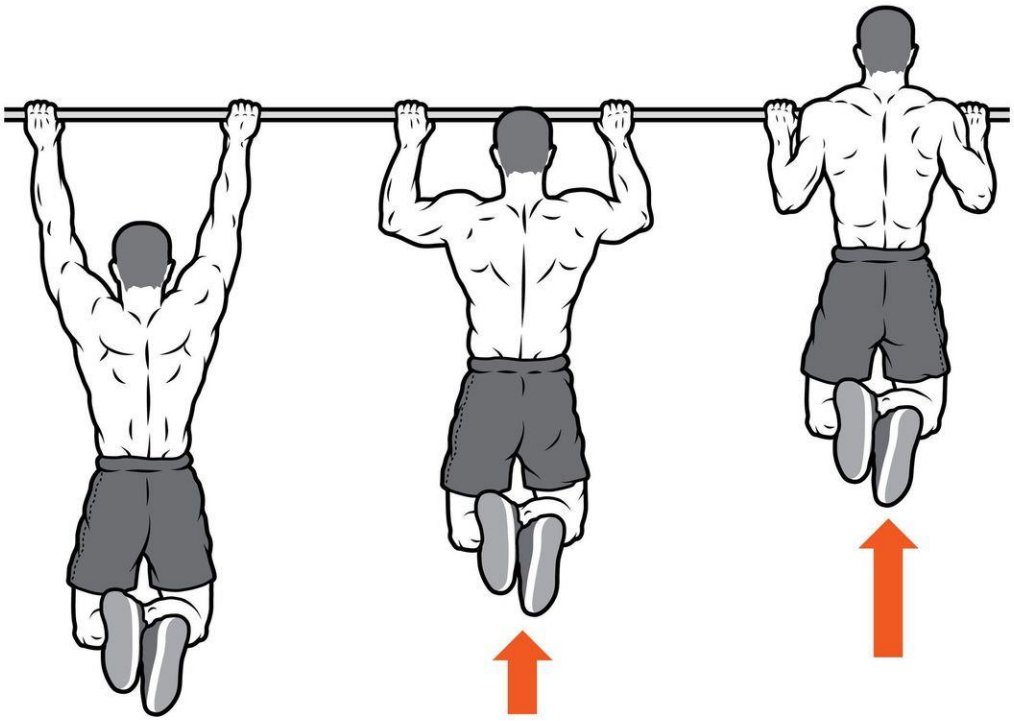
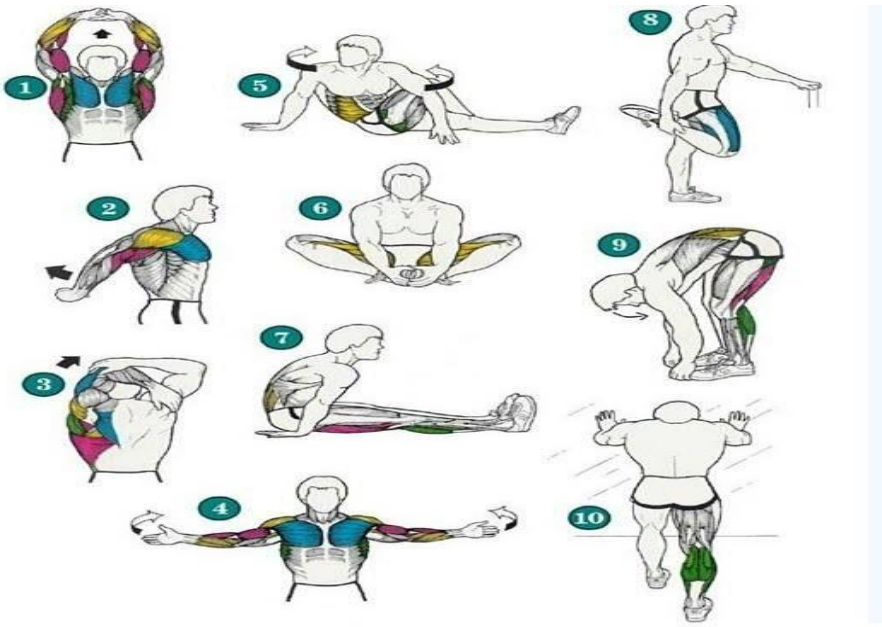


3**. Отжимания от пола**

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)